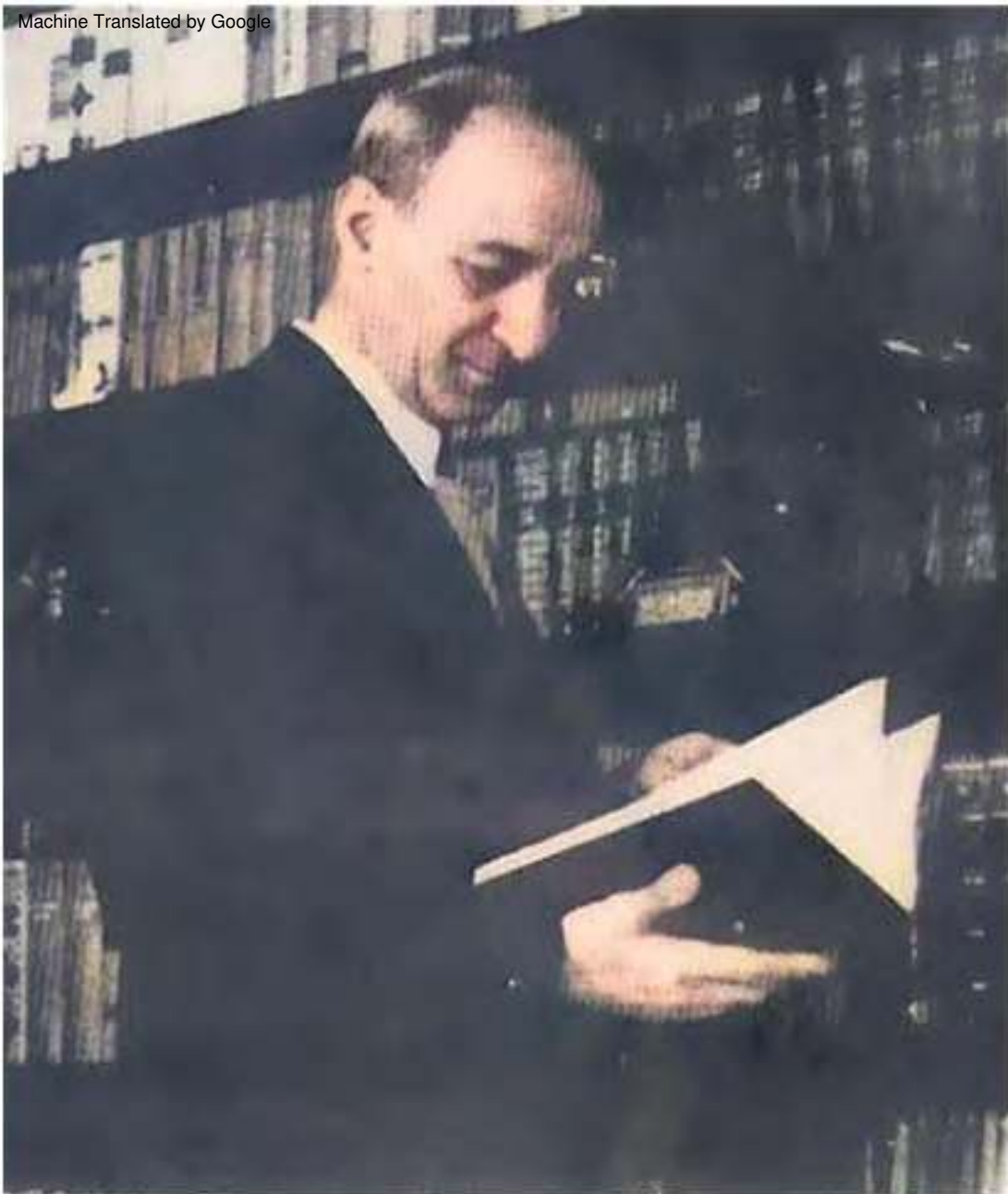
A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran

Arshavir Ter Hovannessian, penulis buku ini, yang sedang sekarat di bawah tekanan berbagai penyakit 19 tahun yang lalu, kini telah sepenuhnya terselamatkan dari semua masalahnya melalui veganisme mentah, dan pada usia 75 tahun, dia benar-benar sehat dengan kekuatan seorang pemuda. Miliknya Kegiatan sehari-hari adalah untuk menunjukkan kepada masyarakat bahwa semua penyakit dan kesengsaraan lainnya di dunia ini disebabkan oleh konsumsi makanan yang dimasak (dimatikan), obat-obatan kimia, dan zat mati lainnya.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

MAKAN MENTAH

Dunia Baru yang Bebas Dari Penyakit, Keburukan dan Racun

Pesan dan Sebarkan **MAKAN MENTAH**

PERbanyakan MAKAN MENTAH ADALAH YANG PALING MULIA DAN
PEKERJAAN PALING MANUSIA DI DUNIA INI

Versi: Edisi ke-3 bahasa Inggris revisi + edisi ke-Persia 4 (1976) &

Buklet Persia berjudul “Makanan yang dimasak, kecanduan yang mematikan” (1980)

diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris

Isi

KATA PENGANTAR EDISI 2…………………………………………………....1

BAGIAN SATU

Bagaimana Saya Menyusun Ide Makan Mentah………………………………………..2

Pengoperasian Setiap Pabrik yang Efisien Tunduk pada Pasokan Seragam Semua Bahan Baku yang Ditentukan oleh Insinyur……………………………………......…...4

Penyakit Gizi Langsung dan Tidak Langsung…………………………………………….5

Sel Kanker adalah Keturunan Langsung dari Makanan yang Merosot……………,,,..7

Kecanduan Makanan yang Dimasak adalah Keburukan yang Paling Berbahaya………………...9

Permintaan Makanan Masak Bukan Kelaparan………………………………………11

Makan yang Dimasak Memaksa Organ Tubuh Manusia Bekerja Tiga hingga Empat Kali Lipat dari Kapasitas Normalnya………………………………………………………………………..11

Makanan Manusia Harus Terdiri dari Sel Hidup, Bukan Mayat…………………14

Rabun Dekat adalah Cacat Terbesar Ilmu Kedokteran………………….15

Berat Badan Pemakan yang Dimasak Tidak Dapat Dianggap sebagai Kriteria Kesehatan yang Baik..16

Tidak Ada Obat yang Dapat Menggantikan Bahan Baku yang Hancur dalam Kebakaran……………….18

Makan yang Dimasak dan Terapi Obat-Obatan Membawa Umat Manusia Menuju Kepunahan Sepenuhnya...22

Bahan Makanan Alami Tidak Boleh Dimanfaatkan Dokter Sebagai Sarana Terapi Sementara…………………………………………………………..23

Kita Tidak Boleh Merusak Integritas Bahan Baku Manusia…………………..26

Bagaimana Penyakit Dilahirkan…………………………………………………………….31

Merupakan Kejahatan Terburuk Membiasakan Bayi dengan Makanan yang Dimasak……………….38

Ahli Biologi Pencernaan Harus Membuktikan Bahwa Alam Telah Melakukan Kesalahan………...42

Bayi Tidak Menyukai Rasa Makanan yang Dimasak…………………………………………....43

Praktek Makan Mentah di Keluarga Saya……………………………………….45

Segala Kebiasaan Jahat dan Tindak Pidana Manusia Akibat Makan yang Dimasak……..48

Konsep Pola Makan Harus Dibatasi pada Penggantian Nutrisi Tidak Alami dengan Metode Pemberian Makanan Alami…………………………………………………...48

Penggunaan Vitamin dan Mineral Buatan Harus Dihentikan………………..50

Perbandingan Antara Kesehatan Makan Mentah dan Makan Dimasak pada Anak adalah Cara Terbaik untuk Memastikan Bahaya yang Ditimbulkan dari Makan Makanan yang Dimasak……….55

Institusi Ilmiah dan Badan Negara yang Bertanggung Jawab Harus Mengkaji Masalah Makan Mentah Tanpa Penundaan Lebih Lanjut…………………………………………………….56

Tidak Ada Dosa untuk Berbicara Kebenaran…………………………………………………57

Tidak Ada Hambatan Hukum Terhadap Pemusnahan Bahan Baku yang Diperuntukkan bagi Pabrik Manusia…………………………………………………………...58

Makan Mentah Menjamin Manfaat Besar dalam Perekonomian Masyarakat…………………...59

Setiap Orang Harus Mengenali Bahan Baku Nyata dan Terintegrasi Tubuhnya……...60

Era Makan yang Dimasak adalah Era Ketika Kecanduan, Takhayul, dan Mikroba Merajalela……………………………………………………………………63

Lampiran…………………………………………………………………..65

BAGIAN KEDUA

Konstruksi Organisme Manusia……………………………………..69

Apa itu Nutrisi?.. 74

Semua Varietas Sayuran Mentah Pada dasarnya Terdiri dari Bahan yang Sama……76

Sifat-sifat Protein, Vitamin, dan Mineral Tertentu Seharusnya Tidak Lagi Menjadi Dasar Pembahasan………………………………………………………………..81

Benda Asli dan Benda Palsu…………………………………………………………….91

Penyakit Disebabkan Oleh Pelanggaran Hukum Alam…………………..94

Daya Tahan Manusia terhadap Penyakit Menular Melemah Dari Generasi ke Generasi Generasi...106

Kanker Akibat Degenerasi Sel yang Ekstrem…………………………..…..112

Tenaga Kerja dan Biaya Menyiapkan Makanan yang Dimasak Tidak Ada Apa-apanya Hanya Semata-mata Limbah125

Pengobatan bagi Pemakan yang Dimasak adalah Ilmu Pengetahuan yang Sepenuhnya Salah………..130

Umat Manusia Saat Ini Masih Jauh Dari Peradaban……………………………..138

MARI HIDUP…………………………………………………………………………..146

BAGIAN KETIGA

Capaian MAKAN MENTAH………………………………………155

Apa yang harus dihindari? …………………………………………………….220

Petualangan Asosiasi Vegan Mentah Teheran……………………………...222

KATA PENGANTAR EDISI ke-2

Bagian pertama dari buku ini diterbitkan pada tahun 1963 dengan judul RAW-ETING. Dalam buku kecil itu, yang berisi ringkasan singkat konsepsi saya tentang nutrisi, saya telah menyentuh hampir setiap aspek penting dari makan makanan mentah. Secara umum, tidak perlu membahas secara rinci dan bertele-tele untuk menyatakan kepada dunia kebenaran sederhana bahwa proses pemasakan dan pemurnian, yang melaluinya nutrisi alami diubah menjadi bahan-bahan yang tidak alami, bukan hanya operasi berbahaya yang melanggar hukum alam, namun itulah penyebab utama segala penyakit. Orang yang paling bodoh dapat melihat dengan jelas bahwa, alih-alih membebaskan manusia dari penyakit, ilmu kedokteran yang didasarkan pada makanan yang dimasak dan obat-obatan beracun malah membawa umat manusia ke dalam banyak penyakit serius, yang membuat semua makhluk hidup kebal.

Setelah membaca hanya beberapa baris tentang subjek tersebut, orang yang berpandangan jernih terbangun dari ketidakpeduliannya yang lesu dan menyadari betapa gawatnya situasi tersebut. Namun, sebagian besar orang, karena dibutakan oleh kesalahpahaman yang ada saat ini mengenai ilmu kedokteran dan berprasangka buruk oleh sejumlah prasangka, ingin mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai subjek tersebut. Oleh karena itu, pada bagian kedua buku ini, saya memberikan penjelasan tambahan dan lebih rinci mengenai sejumlah pertanyaan krusial. Pada saat yang sama telah dimanfaatkan kesempatan untuk melakukan beberapa revisi kecil dan koreksi pada bagian pertama. Pada edisi pertama buku ini, gagasan makan mentah masih dalam tahap dasar; saat ini telah dipraktikkan di banyak negara. Dengan berhenti mengonsumsi makanan yang dimasak dan obat-obatan beracun, ribuan orang berakal sehat di seluruh dunia telah menyembuhkan diri mereka sendiri dari penyakit yang sudah lama mereka derita dan kini dapat menikmati kehidupan yang sehat dan bahagia tanpa beban. Di akhir buku ini saya telah memberikan beberapa pilihan dari banyak surat yang diterima dari orang-orang tersebut.

Ketika mesin atau instrumen baru ditemukan, beberapa pengujian yang berhasil dianggap cukup untuk mengkonfirmasi atau membuktikan penemuan tersebut. Saat ini, ribuan orang sehat di seluruh dunia adalah bukti nyata hal tersebut

makan mentah menyelamatkan umat manusia dari cengkeraman setiap penyakit di bumi. Kita mungkin berpikir bahwa hal ini sudah cukup untuk membangkitkan dunia ilmiah dari sikap apatisnya dan meyakinkan semua orang akan manfaat luar biasa yang diberikan oleh konsumsi makanan mentah bagi kita semua.
Saat ini, orang-orang yang buta karena kecanduan menyelenggarakan konferensi internasional untuk memerangi kekurangan bahan makanan di dunia dan menyampaikan pidato tanpa henti tentang topik-topik konyol, sementara 80 persen bahan makanan asli yang diberikan oleh alam kepada kita dihancurkan tanpa berpikir panjang dengan tangan mereka sendiri melalui proses memasak dan mengolahnya.

Saya menghimbau kepada semua aktivis kemanusiaan untuk bersuara dan melalui tuntutan mereka yang terus-menerus, saya mengajak pihak berwenang untuk segera mengambil langkah-langkah untuk menerapkan prinsip-prinsip makan makanan mentah. Waktunya sudah tiba untuk bertindak.

BAGIAN SATU

Bagaimana Saya Menyusun Ide Makan Mentah

Makanan vegan mentah harus menjadi satu-satunya makanan yang dikonsumsi manusia. Kebiasaan makan makanan yang dimasak harus ditinggalkan di dunia ini untuk selamanya. Ini adalah tuntutan alam yang tidak pernah salah. Mengonsumsi makanan yang dimasak adalah barbarisme yang paling mengerikan dalam sejarah umat manusia, sebuah barbarisme yang tampaknya tidak disadari oleh siapa pun dan tanpa disadari semua orang menjadi korbannya. Betapapun anehnya gagasan ini bagi sebagian orang, ini adalah kebenaran mutlak yang tidak bisa tidak kita setujui.

Kebenaran ini menjadi jelas bagi saya ketika, setelah 18 tahun mempelajari dan menyelidiki dengan cermat, saya menjadi yakin bahwa kematian 10-
anak laki-laki berusia satu tahun dan anak perempuan berusia 14 tahun disebabkan oleh pola makan yang tidak alami. Sejumlah besar pemeriksaan medis yang dilakukan di Persia, Perancis, Jerman dan Swiss dalam berbagai upaya dilakukan untuk menemukan beberapa penyakit tertentu dalam organisme mereka dan pemberian berbagai pengobatan selanjutnya juga berperan besar dalam membawa tragedi ini ke puncaknya. Anak-anak saya meninggal karena kekurusan bertahap dan berkurangnya seluruh organ tubuh mereka yang disebabkan oleh pemberian makanan yang tidak alami dan obat-obatan beracun.

Saya mampu menembus rahasia ilmu kedokteran dan mengamati aspek baik dan buruknya dengan lebih jelas, karena saya belum terinspirasi oleh prospek menjadi seorang dokter atau mendapatkan keuntungan finansial apa pun. Insentif saya pertama-tama adalah keinginan untuk melakukan yang terbaik demi pemulihan kesehatan anak-anak saya yang saya cintai, dan kemudian keinginan yang kuat untuk mengabadikan kenangan mereka dengan menjadi berguna bagi umat manusia.

Faktor lain yang berkontribusi pada realisasi saya yang lebih baik Kekurangan ilmu kedokteran adalah sistem yang sepenuhnya baru yang saya gunakan untuk melaksanakan studi saya melalui pendidikan mandiri, bebas dari beban program akademik. Saya tidak pernah terbuai oleh pernyataan-pernyataan berlebihan mengenai kemajuan yang dibuat atas nama ilmu kedokteran atau oleh semua cerita khayalan tentang manfaat luar biasa yang bisa diperoleh dari obat-obatan. Saya menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dengan pikiran kritis dan selalu menekankan kekurangannya. Selain itu, saya terus-menerus mengingat fakta bahwa, meskipun terdapat jutaan dokter yang berkualitas dan sejumlah besar pemenang hadiah Nobel, manusia beradab lebih sering menjadi korban berbagai penyakit dibandingkan hewan lain, dan penyakit seperti sklerosis. , diabetes, serangan jantung, dan kanker meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan, mengancam kepunahan umat manusia dari muka bumi. Aku tidak menyia-nyiakan waktuku untuk menghafal gejala-gejala penyakit, nama-nama dan takaran obat-obatan serta berbagai rumus rumit yang jarang diperlukan, karena aku tidak pernah berniat untuk mengikuti ujian dan memperoleh gelar. Sebaliknya, sejauh mungkin, saya telah mencurahkan waktu saya untuk mempelajari banyak sekali cabang ilmu pengetahuan dan menguji berbagai sumber pengetahuan, dari prinsip-prinsip dasar dan umum yang dapat saya tarik beberapa hal penting dan penting. kesimpulan penting.

Hasil studi dan kerja keras selama 18 tahun telah diwujudkan dalam sebuah karya dua volume besar, yang pertama, sebuah buku setebal 568 halaman, diterbitkan dalam bahasa Armenia pada tahun 1960.

Pengoperasian Setiap Pabrik yang Efisien Tunduk pada Pasokan Seragam Semua Bahan Baku yang Ditentukan oleh Insinyur

Hingga ditemukannya api, bersama dengan dunia hewan lainnya, manusia telah mengembangkan dan melakukan evolusinya melalui konsumsi makanan alami dan mentah. Namun sejak ditemukannya api, tanpa banyak berpikir, manusia telah membakar bahan makanan alami, menghancurkan bahan-bahan penting yang terkandung di dalamnya, merendahkannya, dan kemudian memberi nutrisi pada tubuh mereka dengan bahan-bahan tersebut. Sebagai akibat langsungnya, timbullah semua penyakit yang diderita seluruh umat manusia saat ini.

Organisme manusia adalah sebuah pabrik hidup yang dibangun oleh upaya alam yang tak henti-hentinya. Bersamaan dengan pembangunan pabrik ini, alam kita yang menakjubkan telah memanfaatkan sinar matahari untuk mengembangkan semua bahan mentah yang diperlukan untuk mengoordinasikan ribuan operasi rumit organisme kita dan untuk memastikan produksi yang sesuai. Lebih jauh lagi, alam telah menempatkan bahan-bahan mentah tersebut dalam kesempurnaannya dan keselarasan yang sempurna dari berbagai unsurnya di dalam sebutir kecil jagung, di dalam biji buah delima yang lembut, di dalam buah anggur, atau di dalam sehelai daun tanaman. . Masing-masing bahan makanan "sepele" yang diambil secara terpisah mengandung semua faktor yang diperlukan untuk menjaga kelangsungan organisme hidup seperti manusia.

Di dunia material, penyimpangan terkecil dari detailnya dikembangkan oleh seorang insinyur demi kelancaran kerja mekanisme suatu pabrik, atau kesalahan pada bahan baku yang ditentukan untuk menjamin produktivitas normalnya, mengakibatkan gangguan yang sesuai dalam pengoperasian pabrik. Dengan cara yang sama, kerusakan atau perubahan sekecil apa pun pada bahan mentah yang ditentukan oleh alam untuk menjamin kelancaran proses rumit dalam tubuh manusia menyebabkan gangguan pada fungsi biologis normal organ kita dan gangguan ini muncul dalam bentuk penyakit.

Berbagai metode yang digunakan manusia dalam menghancurkan atau menurunkan kualitas bahan mentah yang seimbang dan ditentukan oleh alam untuk berfungsinya organisme secara normal tidak dapat dipikirkan. Untuk tujuan itu, manusia beradab telah menciptakan pabrik, oven, tungku pembakaran, dan dapur yang bersifat setan. Setiap penurunan kualitas bahan pangan alami diikuti dengan penurunan yang sama pada organisme manusia. Nutrisi alami memastikan berfungsinya organisme kita secara normal, sedangkan nutrisi yang tidak alami diikuti dengan pelepasan fungsinya secara tidak normal. Banyaknya penyakit disebabkan oleh banyaknya keragaman degenerasi pada bahan pangan alami.

Asalkan semua kebutuhannya dipenuhi oleh hukum alam, maka organisme manusia, yang merupakan organisme paling sempurna di dunia hewan, dapat hidup dalam keadaan sehat dari minimal 150 tahun hingga maksimal 200-250 tahun. Bahan makanan yang dimasak memaksa organ tubuh manusia bekerja beberapa kali lipat dari kapasitas normalnya, membuat organ tubuh menjadi lelah sebelum waktunya, menyebabkan berbagai penyakit dan memperpendek umur manusia hingga hanya sepersekian dari rentang normalnya. Di era kemajuan ilmu pengetahuan saat ini, manusia dapat terbebas dari segala penyakit dengan tidak mengonsumsi makanan yang dimasak dan kemudian dapat mencurahkan energinya untuk mempelajari masalah umur panja
Bersamaan dengan nutrisi alami, manusia juga harus memastikan bahwa kebutuhan alaminya terpenuhi. Hal-hal tersebut adalah udara bersih, tidur lebih awal, bangun pagi, kerja fisik, tidak menggunakan pemanas buatan, kebersihan, dan sebagainya.

Penyakit Gizi Langsung dan Tidak Langsung

Penyakit gizi dibagi menjadi dua kategori utama: langsung dan penyakit tidak langsung. Penyakit gizi langsung adalah penyakit yang disebabkan oleh kelebihan unsur gizi tertentu atau kekurangan unsur gizi lain. Bahan makanan yang mengandung api dan hewani memiliki efek memusatkan dan meningkatkan protein dan lemak dalam makanan, sekaligus menghilangkan zat-zat yang bernilai gizi tinggi. Ilmu pengetahuan sejauh ini hanya mampu mengenali sejumlah kecil zat-zat tersebut, yang dinamakan vitamin dan yang tanpanya dapat hidup.

tidak bisa ada. Di antara penyakit gizi langsung harus ditempatkan semua kelainan kronis dan penyakit defisiensi. Penyakit ini berkembang dengan sangat lambat dan sangat rahasia. Selama penyakitnya belum memasuki tahap akhir dan organ-organ belum berhenti bekerja, maka individu tersebut menganggap dirinya sehat. Jika terjadi kekurangan vitamin parsial dan campuran, penyakit ini tidak muncul dengan gejala khusus kekurangan vitamin, seperti yang dijelaskan dalam buku teks; melainkan muncul melalui keluhan yang tidak mudah dijelaskan.

Penyakit pencernaan tidak langsung adalah penyakit menular. Dalam organisme manusia biasanya hidup berbagai macam mikroba yang dalam keadaan normal memberikan pelayanan yang berguna bagi organisme dan tunduk pada kendali sel manusia yang terspesialisasi (berdiferensiasi), yang perintahnya mereka patuhi. Namun karena nutrisi yang salah, sel-sel yang mengalami degenerasi dan kurus menjadi sangat lemah sehingga berdasarkan Hukum Kelangsungan Hidup, mikroba-mikroba tersebut berada di atas angin, melepaskan diri dari kendali sel-sel tersebut, memberontak terhadap tuan mereka, menjadi patogen dan menyebabkan penyakit menular dengan sangat baik. diketahui oleh kami.
Kadang-kadang pasukan penyerang mikroba yang menyerang, yang akan menghadapi perlawanan yang tidak dapat diatasi pada organisme yang sehat dan akan segera dimusnahkan, tidak menghadapi perlawanan seperti itu pada organisme yang kurus dan menyebabkan infeksi spesifik pada organisme tersebut.

Dalam volume kedua buku Armenia saya, saya telah mencurahkan banyak ruang untuk masalah penyakit menular, untuk pemeriksaannya saya telah menganalisis bagian-bagian tertentu dari volume pertama risalah tentang "Anatomi Patologis dan Patogenesis Penyakit Manusia" oleh ilmuwan Soviet terkemuka IV Davydovsky, yang diterbitkan pada tahun 1956. Melalui berbagai fakta yang meyakinkan, penulis membuktikan bahwa bukan mikroba itu sendiri yang menyebabkan penyakit menular, tetapi kondisi tubuh yang buruk, menurunnya kekuatan bakteri. kekebalan. Namun sayangnya, seperti semua pecandu makanan yang dimasak, Davydovsky juga tidak dapat menjelaskan bagaimana kita dapat memulihkan kekebalan tersebut atau, lebih baik lagi, mencegah penurunannya.

Rasa takut terhadap mikroba telah begitu menakutkan manusia sehingga untuk menghindarinya mereka harus mengambil tindakan yang paling berbahaya namun justru mendapatkan hasil yang berlawanan. Memasak bahan makanan mentah untuk menghindari mikroba adalah salah satu kesalahan paling fatal dalam ilmu kedokteran.

Kita tidak bisa memusnahkan mikroba dari muka bumi. Mereka ditemukan dimana-mana, mereka akan selalu ada dan dapat memasuki organisme kita melalui berbagai saluran. Khususnya, dengan memasak makanan, pertama-tama kita melemahkan daya tahan sel-sel kita dan kemudian kita menghancurkan antibiotik alami yang secara alami dimaksudkan untuk melawan mikroba dalam bahan makanan kita. Bahkan para dokter yang kecanduan makanan yang dimasak menegaskan bahwa banyak vitamin, yang hancur karena api, memiliki sifat bakteri. Itulah sebabnya hewan yang memakan tumpukan sampah tidak mudah terserang penyakit menular dibandingkan manusia.

Sel Kanker adalah Keturunan Langsung dari Kemunduran Makanan

Banyak pemakan makanan yang dimasak cenderung percaya bahwa karena manusia sudah memakan makanan yang dimasak selama berabad-abad, maka ia harus terbiasa dengan makanan tersebut dan sekarang mungkin menderita jika ia mulai makan makanan mentah sekaligus. Dengan kata lain, bila kita sudah lama mengisi mobil dengan bensin yang kotor dan kualitasnya buruk, bisa saja mesinnya sudah terbiasa dan bisa rusak jika bensin yang kotor itu diganti dengan bahan bakar yang bersih.

Pertama-tama, jangka waktu beberapa ribu tahun tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan miliaran tahun yang dihabiskan manusia, bersama nenek moyangnya, dan berkembang secara eksklusif dengan makanan mentah. Selain itu, faktanya manusia belum terbiasa dengan makanan yang dimasak, terbukti dengan adanya penyakit yang hilang dan organisme kembali berfungsi normal setelah manusia mendapatkan makanan mentah.

Memang benar bahwa berdasarkan hukum evolusi, organisme kita berusaha beradaptasi dirinya sendiri terhadap makanan yang diterimanya, namun tidak seperti yang dibayangkan sebagian orang. Kandungan nutrisi dalam makanan yang penting untuk proses rumit dan fungsi utama khusus sel mudah dihancurkan oleh pengaruh api. Oleh karena itu,

Bahan makanan yang dianggap bergizi oleh pemakan makanan yang dimasak tidak mengandung unsur-unsur penting tersebut, namun sebaliknya makanan tersebut memiliki persediaan protein, lemak, dan karbohidrat yang melimpah, beberapa kali lipat melebihi kebutuhan sel.

Karena terus-menerus kekurangan unsur-unsur nutrisi yang penting untuk menjalankan fungsi-fungsinya yang lebih tinggi, sel-sel tidak mencapai perkembangan dan spesialisasi penuhnya, atau, setelah mencapainya, sel-sel kemudian kehilangan kemampuan untuk menjalankan fungsi-fungsi tersebut. Setelah beberapa tahun dalam keterpurukan dan ketahanan, tibalah suatu hari ketika salah satu dari beberapa miliar sel, yang kehilangan kemampuannya yang tersisa, akhirnya terbebas dari mekanisme yang membatasi pertumbuhan sel. Mereka kemudian memisahkan diri dari kehidupan komunal, menjadi mandiri dan dengan rakus melahap bahan-bahan pembentuk jaringan yang berenang dalam cairan antar sel dalam jumlah besar, yang telah ditolak oleh sel-sel normal karena dianggap melebihi kebutuhan mereka, dan dengan bangga mereka dipuji oleh ahli biologi gastrolatrous — protein (terutama protein hewani), lemak, dan semua zat nitrogen. Setelah itu mereka tumbuh dengan kecepatan yang mengkhawatirkan, lalai dan menantang, dan berkembang biak secara tidak teratur untuk membentuk massa yang mengerikan, makhluk hidup baru, yang dalam proses pertumbuhannya menundukkan, menghancurkan segala sesuatu di sekitarnya dan akhirnya suatu hari nanti. meruntuhkan bangunan indah itu, tubuh manusia. Nama makhluk baru itu adalah kanker. Ini adalah hasil sebenarnya dari makanan yang dimasak, bukti hidup tentang bagaimana sel-sel beradaptasi dengan struktur bahan makanan manusia.

mengkonsumsi.

Ketika kehidupan pertama kali muncul di planet kita, alam sudah siap membantu hanya bahan pembangun paling dasar (protein, lemak, dan karbohidrat), yang darinya ia berhasil menciptakan organisme bersel tunggal pertama. Seperti halnya dengan penambahan silinder, peralatan, atau detail kecil, seorang insinyur menambahkan fungsi baru pada pabriknya, demikian pula dengan menambahkan unsur baru pada bahan bangunannya (tubuh nabati), alam menambahkan fungsi baru pada organ hewan. Tugas berat ini telah menyibukkan alam selama miliaran tahun, dan selama periode tersebut alam telah mengembangkan bahan mentahnya dari bakteri biasa menjadi bakteri biasa.

buah-buahan yang kita kenal sekarang, dan melalui bahan mentah nabati tersebut, namun bersamaan dengan evolusinya, ia telah mengembangkan organisme hewan bersel tunggal yang ia ciptakan menjadi hewan yang menakjubkan.

Sayangnya, setelah ditemukannya api, evolusi alamiah manusia terhenti dan, yang lebih buruk lagi, perkembangannya mengalami kemunduran dengan kecepatan yang sangat besar. Api dan cara-cara degenerasi konyol lainnya yang ditemukan oleh manusia beradab menghancurkan semua sifat nutrisi unggul yang telah disimpan selama miliaran tahun dalam bahan makanan alami dan juga dalam sel hewan, dan mengembalikannya ke tipe primitifnya, namun dengan ketekunan yang paling besar mereka menyediakannya. bahan bangunan paling umum yang berfungsi untuk memastikan pertumbuhan sel-sel tersebut tanpa tujuan. Sel-sel kanker adalah spesimen sebenarnya dari sel-sel primitif tersebut. Bagi para ahli biologi yang berpikiran sempit, bahan pembangun tubuh adalah protein, yakni sekadar batu dan batu bata dengan struktur yang sangat umum. Mereka tidak tertarik pada berbagai jenis mortir dan pada berbagai detail yang diperlukan untuk pembangunan pabrik yang rumit, dan yang tidak ada pada bistik atau barbekyu.

Dalam volume kedua buku Armenia saya, saya telah mendedikasikan hampir semua hal 300 halaman membahas masalah asal muasal penyakit kanker. Untuk tujuan ini, saya telah meninjau sebuah risalah penting oleh ahli sitologi Amerika terkenal EV Cowdry berjudul "Cancer Cells" (1955), yang merupakan penelitian paling lengkap dari berbagai penelitian tentang subjek ini dan di dalamnya dikumpulkan semua penelitian penting, data, pendapat dan kesimpulan yang telah diterbitkan oleh banyak ilmuwan terkenal. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh oleh para ahli sitologi itu sendiri, saya telah membuktikan secara meyakinkan bahwa sel-sel kanker berasal dari kekurangan unsur-unsur nutrisi unggul dan melimpahnya bahan-bahan pembangun umum yang mendorong pertumbuhan sel tanpa tujuan.

Kecanduan Makanan yang Dimasak adalah Yang Paling Berbahaya

Keburukan

Pembaca mungkin bertanya-tanya mengapa tidak satu pun dari banyak ilmuwan dan profesor terkemuka yang memahami kebenaran sederhana ini dan mengapa tidak ada yang memberi tahu kita bahwa kebiasaan makan makanan yang dimasak adalah tidak wajar dan berbahaya. Alasannya adalah seluruh umat manusia adalah pecandu makanan dan kecanduan makanan telah membutakan semua orang. Tak seorang pun menyadari bahwa makan makanan yang dimasak adalah sebuah keburukan dan ini merupakan keburukan yang paling mengerikan. Ini bukan nafsu keinginan terhadap satu jenis zat saja, tetapi jumlah total kerinduan seseorang terhadap ribuan zat (dan betapa "menakjubkan", "zat yang diinginkan"!). Selain itu, para pemakan makanan yang berpandangan sempit melihat kekayaan dan keunggulan dalam banyaknya penurunan nilai yang dialami bahan makanan, padahal banyaknya penurunan nilai itulah yang menimbulkan beragam dampak buruk, yang cerminan sebenarnya dari hal tersebut dapat dilihat. dalam berbagai macam penyakit yang ada di dunia.

Manusia menjadi kecanduan terhadap zat-zat yang mengandung racun, seperti teh, kopi, coklat, tembakau, alkohol, opium, kokain, morfin, dan lain-lain. Keinginan yang kuat terhadap zat-zat tersebut dirangsang oleh racun-racun terkait yang dikumpulkan dalam organisme manusia. Makanan yang dimasak menghasilkan berbagai macam racun yang, seiring berjalannya waktu, disimpan di berbagai bagian organisme, seperti di dinding pembuluh darah dan kapiler, di antara sendi, di tengah sel lemak, dan di tempat lain. Sebagaimana keinginan seorang pecandu narkoba akan heroin tidak muncul dari kebutuhan fisiologis normal tubuhnya, demikian pula keinginan seorang pemakan makanan yang dimasak, rasa laparnya, bukanlah kebutuhan normal organismenya; melainkan karena tuntutan kecanduannya. Ini adalah ekspresi impuls yang dirangsang oleh racun yang dikumpulkan dalam organisme manusia; itu adalah tuntutan dari penyakit-penyakit yang ada di dalam tubuh, panggilan dari musuh terburuk manusia.

Sifat buruk yang mengerikan itu dimasukkan ke dalam tubuh setiap manusia oleh orang tuanya sendiri, sejak dari buaian. Itulah sebabnya saat seorang bayi mulai memperhatikan dan mulai berbicara, kecanduan makanan telah menguasai dirinya dan sejak saat itu hingga akhir hidupnya ia menganggap makanan yang dimasak sebagai makanan normal dan keinginannya yang kuat.

untuk itu sebagai kebutuhan fisiologisnya; inilah yang dia salah sangka sebagai kelaparan yang sesungguhnya.

Permintaan Makanan yang Dimasak Bukanlah Kelaparan

Ketika seorang pemakan makanan yang dimasak mencoba untuk memakan bahan makanan alami saja, seperti kacang kenari, biji-bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran mentah, dan dia tidak memiliki selera lagi terhadap makanan mentah apa pun, maka kebutuhan alami organismenya pada saat itu telah terpenuhi sepenuhnya dan dia kenyang sampai kenyang. Namun meskipun demikian, meskipun dia seharusnya sudah mengonsumsi bahan makanan beberapa kali lipat dari kebutuhan normal sehari-harinya, dia tetap berperilaku seolah-olah dia belum makan apa pun dan merasa sangat membutuhkan hidangan daging yang berbumbu tinggi, kaya rasa dan menggugah selera. Ini bukan lagi kelaparan. Ini adalah iritasi yang disebabkan oleh racun-racun yang telah tersimpan di dalam tubuh dan sekarang memerlukan racun-racun segar. Itu adalah seruan iblis yang tergeletak di sana dan menuntut alat-alat baru untuk menghancurkan organisme manusia hingga berkeping-keping. Pemakan makanan mentah yang bijaksana dan berkemauan keras mendengar seruan itu dengan sekuat tenaga setiap hari, namun ia mengabaikannya dengan segenap jiwanya dan tidak membuat satu titik pun kelonggaran.

Makan yang Dimasak Memaksa Organ Tubuh Manusia untuk Bekerja Tiga hingga Empat Kali Lipat Kapasitas Normalnya

Semua organ tubuh manusia mempunyai simpanan energi cadangan alami. Biasanya, mereka bekerja pada seperempat dari kapasitas potensialnya, menyimpan sisa energinya untuk digunakan nanti dalam keadaan darurat khusus atau pada usia tua. Jadi, dalam keadaan "normal" denyut jantung adalah 70-
72 denyut per menit (sedangkan pemakan mentah hanya 58-62 denyut per menit), yang dalam keadaan luar biasa dapat ditingkatkan hingga lebih dari 200 denyut per menit.
Sekali lagi, selama pernapasan normal, 500 cc udara masuk dan keluar dari paru-paru, namun dengan upaya pernapasan khusus kita dapat menginspirasi sebanyak 3700 cc.

Pemakan mentah memanfaatkan seperempat organ pencernaannya kapasitas potensinya, sehingga organ-organnya tidak pernah kelebihan beban atau lelah.
Pemakan yang dimasak, sebaliknya, setelah merangsang nafsu makannya melalui refleks yang terkondisi, menjengkelkan

rempah-rempah, minuman beralkohol, dan stimulan tidak masuk akal lainnya, mengisi perutnya sedemikian rupa sehingga organ pencernaan dipaksa untuk menggunakan semua energi cadangannya dan bahkan kemudian mereka tidak mampu memenuhi permintaan yang diberikan padanya. Dimana manusia terpaksa mengembalikan makanan yang menjijikkan itu melalui saluran yang sama dengan yang diturunkannya atau mengeluarkannya dari ususnya dengan obat pencahar. Anehnya, cukup banyak tindakan memuakkan seperti itu yang tidak dianggap aneh oleh pemakan matang.

Karena kelebihan beban pada organ pencernaan, banyak organ tambahan yang ikut bekerja, seperti jantung, hati, dan ginjal.
Pekerjaan tambahan yang dilakukan oleh organ-organ ini akan segera menyebabkan kelelahan dan membuat mereka tidak bisa bekerja sebelum waktunya. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika akibatnya umur seseorang dipersingkat beberapa kali lipat. Dengan memakan zat-zat yang tidak berguna, berbahaya dan beracun, seorang pecandu makanan memuaskan nafsunya, melumpuhkan kerja perutnya, dan menciptakan bagi dirinya sendiri ilusi rasa kenyang, sedangkan sel-selnya, pada kenyataannya, mengerang kelaparan karena kekurangan nutrisi penting. . Perut pemakan mentah selalu dalam keadaan istirahat, walaupun umumnya kosong, namun tubuhnya memang kenyang dan kenyang dalam arti sebenarnya.

Ketika seorang pemakan makanan matang memutuskan untuk beralih ke makanan mentah, pada awalnya dia tidak pernah merasa puas, tidak peduli berapa banyak dia makan. Biasanya, alih-alih merasa senang, para pecandu makanan malah merasa tidak puas dengan kondisi tersebut. Menurut mereka, penyebab kelaparan yang terus-menerus ini terletak pada kenyataan bahwa bahan makanan yang mereka konsumsi mempunyai nilai gizi yang rendah dan tidak berguna sebagai makanan. Ini adalah kesalahpahaman yang buruk. Sebaliknya, bahan makanan tersebut bergizi dan seimbang. Sel manusia telah menderita selama bertahun-tahun karena ketidakhadirannya. Kapasitas organ pencernaan manusia sepenuhnya sesuai dengan komposisi dan susunan penyusunnya. Itulah sebabnya lambung dengan senang hati menyambut bahan-bahan makanan tersebut, melembutkannya dengan cepat dan meneruskannya ke usus tanpa banyak penundaan, sementara sel-sel pada gilirannya, menjadi kurus dan melemah karena kelaparan, dengan penuh semangat menyerap zat-zat berharga tersebut dan berulang kali menuntut lebih banyak dan lebih banyak lagi. lebih banyak dari mereka.

Sel-sel yang sakit disembuhkan, sel-sel yang kurus menjadi sembuh, sel-sel yang tidak aktif mendapatkan kembali vitalitasnya. Sebaliknya, sel-sel lemak mulai mencair karena kelaparan, akumulasi racun berangsur-angsur hilang dan kelebihan air meninggalkan tubuh. Kemudian sel-sel normal dan aktif menggantikan sel-sel lamban yang menjadi gemuk karena kelambanan dan kelambanan tindakan. Penurunan berat badan yang cepat adalah tanda pasti kesehatan dan kekuatan kembali.

Fakta ini seharusnya memenuhi hati seorang pria dengan kegembiraan dan kebahagiaan. Nutrisi tersebut segera menyebar ke seluruh tubuhnya dan memberinya kesehatan, kekuatan, semangat dan energi. Ini adalah pertama kalinya dalam hidupnya meskipun seluruh organ dan kelenjarnya memperoleh pasokan nutrisi sebanyak-banyaknya, mereka mampu bekerja dengan nyaman dan mudah. Sekalipun pada hari itu, ia memakan makanan mentah dalam jumlah yang lebih banyak daripada yang dibutuhkan tubuhnya, atau usus dan sel-selnya mampu menyerapnya, perutnya tidak akan menolaknya, juga tidak akan menimbulkan rasa mual yang menyebabkan dia merasa mual. mengusirnya dengan kekerasan dan kekerasan. Bahan makanan yang melebihi kebutuhan normalnya tidak akan berdiam di lambung sehingga menyebabkan pembusukan; bahan-bahan tersebut tidak akan diubah menjadi racun atau menimbulkan gangguan pencernaan. Sebaliknya, tanpa melalui proses pencernaan, mereka akan langsung keluar dari lambung menuju usus dan kemudian meninggalkan tubuh bersama feses pada hari itu juga, tanpa menimbulkan bahaya sedikit pun pada organisme. Dengan demikian perutnya akan selalu ringan, sedangkan usus dan darahnya terisi nutrisi yang seimbang.

Kemudian pada saat seperti itu, biarkan dia mencoba makan beberapa potong makanan yang sudah dimasak. Perutnya akan dengan marah menolak zat-zat aneh dan tidak diinginkan itu. Sekalipun langit-langit mulutnya terasa sangat nikmat, potongan-potongan itu akan tetap berada di perutnya untuk waktu yang lama, bertindak sebagai penghambat untuk menutup nafsu makannya dan akan melumpuhkan aktivitas normal pencernaannya. Namun seorang pemakan masak cukup puas dan senang dengan keadaan itu, karena sudah terpuaskan nafsunya, perutnya sudah kenyang dan kini “kenyang”. Orang yang menyadari pentingnya makan mentah takut akan kondisi itu. Ia memahami sepenuhnya bahwa nutrisi nabati mentahlah yang menyehatkan tubuh, sedangkan mayatlah yang memberi nutrisi

yang keluar dari api hanyalah bahan bakar, dan sumber berbagai racun dan penyakit.

Makanan Manusia Harus Terdiri dari Sel Hidup dan Bukan Mayat Sel Mati

Bahan makanan yang sepenuhnya seimbang terdiri dari sel-sel hidup. Kini tubuh tumbuhan, setelah meninggalkan bumi, tetap hidup untuk waktu yang lama. Kuncup mawar terus mekar di dalam vas, sementara biji-bijian bertunas saat ditanam bertahun-tahun setelah dikumpulkan. Namun sel-sel hewan yang dibunuh atau sel-sel susu yang dicuri dari tubuh mereka akan mati seketika, dan kemudian mereka mulai hancur dan berubah menjadi racun, sementara proses memasak mengubahnya menjadi sesuatu yang sangat mengerikan. Menganggap protein hewani lebih unggul daripada protein nabati adalah kesalahan penilaian yang sangat disayangkan, sebuah bukti nyata dari kepicikan para ahli biologi yang memuja daging. Jika kita mengakui bahwa organisme hewan mentransfer protein nabati dan mengubahnya menjadi nutrisi yang sepenuhnya seimbang, maka daging hewan seperti rubah, serigala, anjing, kucing, dan harimau yang memakan protein yang “sepenuhnya seimbang” tersebut seharusnya berasal dari nilai gizi tertinggi; sedangkan sifat beracun dari daging binatang tersebut begitu jelas sehingga bahkan pecandu daging yang paling setia pun tidak berani memakannya.

Para ahli biologi yang didorong oleh kecenderungan pribadi mereka untuk melakukan hal tersebut mencari keuntungan khusus dalam daging, dalam menemukan apa yang disebut asam amino tak tergantikan belum mempertimbangkan fakta bahwa asam amino tersebut terbentuk dari rumput yang paling umum dikonsumsi oleh hewan. Berdasarkan kaidah ilmu pengetahuan apa yang dimiliki organisme sapi? membuat asam amino dari rumput liar dan rerumputan yang paling kejam, namun organisme manusia tidak mempunyai sarana untuk membuat senyawa yang sama dari bahan makanan nabati dengan kualitas nutrisi tertinggi? Bagaimana jutaan orang India hidup tanpa asam amino yang disediakan oleh daging?

Rabun Dekat Adalah Cacat Terbesar dalam Dunia Medis Sains

Kesalahan terbesar yang dilakukan para ahli biologi yang kecanduan makanan yang dimasak adalah kepicikan mereka. Mereka menutup mata terhadap dampak buruk yang tampaknya kecil dan tidak melihat akibat serius yang cepat atau lambat diakibatkan oleh sebab-sebab yang tampaknya sepele. Mari kita ilustrasikan pernyataan kita dengan beberapa contoh. Makanan yang dimasak, terutama daging, penuh dengan racun. Saat ini, tidak ada seorang pun yang memperhatikan keracunan kronis yang terjadi tanpa disadari sepanjang waktu dan bahkan ketika hati, jantung atau ginjal rusak akibat keracunan tersebut, kondisi ini disebabkan oleh sebab yang tidak diketahui. Bila keracunan masih parah dan disertai diare dan muntah, maka dianggap sebagai gangguan lambung. Dengan keracunan mereka hanya memahami kondisi yang mempengaruhi seluruh organisme dan mengancam korbannya dengan kematian segera. Berapa banyak nyawa tak berdosa yang dikorbankan dengan cara ini!

Laki-laki tidak melihat kotoran yang masuk ke arteri dan vena mereka melalui media makanan setiap hari, dan ketika kotoran itu menempel lapis demi lapis di dinding pembuluh darah, mempersempit saluran mereka dan tiba-tiba menghentikan peredaran darah suatu hari nanti, singkatnya -orang yang dapat melihat menganggap kejadian tersebut sebagai "tidak terduga".

Manusia tidak menyadari betapa besarnya tekanan yang ditimbulkan oleh derasnya air banjir yang mengalir menuju bendungan raksasa yang berkapasitas jutaan ton. Namun ketika bendungan itu, yang terguncang dalam waktu lama karena pengaruh air banjir, akhirnya runtuh, penyebab keruntuhan terakhirnya diduga disebabkan oleh batu yang secara tidak sengaja dilemparkan ke sana oleh seorang anak kecil. Kita telah melihat konsepsi yang benar yang dianut oleh pemakan makanan mentah mengenai penyebab kanker. Dibandingkan dengan hal ini, 400 "agen karsinogenik" yang disajikan kepada kita oleh para ilmuwan penelitian, yang kecanduan makanan yang dimasak, di antaranya terdapat benda-benda seperti iritasi mekanis dan luka bakar akibat rokok, tidak memiliki nilai lebih besar daripada batu yang dilempar oleh seorang anak.

Setiap organ mempunyai jutaan sel yang melalui kerja sama organ tersebut dijalankan. Ketika makanan yang diberikan pada sel-sel tersebut kekurangan unsur-unsur penting tertentu, sel-sel mulai kehilangan vitalitasnya dan tidak digunakan lagi. Cadangan energi kini tersedia di lapangan, namun juga akan segera habis. Selama organ tersebut menjalankan fungsinya, orang yang rabun tidak akan melihat lampu merah; namun ketika akhirnya aktivitasnya tertinggal, mereka mengatakan bahwa organ tersebut sakit dan memerlukan obat-obatan. Namun, mungkinkah pil kecil atau satu dosis racun dapat menggantikan kandungan nutrisi bahan makanan yang telah dibakar selama bertahun-tahun dan mengembalikan kapasitas yang hilang untuk melakukan pekerjaan khusus ke sel-sel yang rusak?

Setelah berhari-hari berada di saluran pencernaan, massa daging, telur, mentega dan keju mengalami pembusukan dan menyebabkan radang usus, gejala yang paling umum adalah diare. Namun ketika seorang anak benar-benar menunjukkan tanda-tanda diare, kesalahannya terletak pada beberapa kulit buah yang terlihat di tinjanya. Tidak ada yang bertanya bagaimana kulit buah dapat menyebabkan peradangan pada usus anak ketika, tanpa mengalami pembusukan atau pembusukan, kulit buah tersebut dibiarkan dalam tubuh tidak berubah dalam waktu beberapa jam setelah dimasukkan ke dalam tubuh. Tragedi ini muncul dari kenyataan bahwa orang-orang menganggap telur, daging, mentega, dan madu sebagai bahan makanan yang normal dan penting, namun buah-buahan hanyalah sesuatu yang sekunder, yang boleh dimakan atau tidak dimakan. Bahkan terkadang dianggap perlu untuk melarang anak makan buah agar "perutnya tidak rusak".

Berat Badan Pemakan yang Dimasak Tidak Dapat Dianggap Sebagai Kriteria Kesehatan yang Baik.

Obesitas Merupakan Penyakit Paling Berbahaya

Selama tubuh manusia masih mampu melawan hal-hal yang tidak wajar pola makan dan untuk terus berjuang melawannya, berbagai keluhan bermunculan, seperti kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan, maag dan gangguan lambung lainnya, radang usus besar, dan sebagainya. Semua ini adalah ekspresi lahiriah dari perjuangan organisme untuk menggunakan segala cara yang ada

pembuangan untuk menetralisir efek berbahaya dari pola makan yang tidak alami dan untuk mengeluarkan zat beracun yang dihasilkan dari tubuh. Pasien mulai menurunkan berat badan dan kemudian mereka mencoba menguatkannya dengan memberinya makanan "bergizi". Pada hari ketika organisme akhirnya dikalahkan dan perjuangannya berhenti, manusia akan mengucapkan selamat tinggal pada dunia ini atau, sebaliknya, nafsu makannya meningkat dan ia mulai makan dengan tak terpuaskan, mencerna dengan baik, menambah berat badan, "untuk mendapatkan kembali kesehatannya." dan kekuatan." Dengan kata lain, pada hari itu organisme manusia, meninggalkan perjuangannya, "menyesuaikan" dirinya dengan pola makan yang tidak alami dan fondasi dari salah satu penyakit manusia yang paling berbahaya – kegemukan yang tidak alami – diletakkan.

Karena tertekan oleh pola makan yang tidak wajar, tubuh terpaksa mengakomodasi dirinya sendiri dan memasukkan akumulasi berbagai zat berbahaya yang dihasilkan oleh pola makan tersebut ke dalam tubuh. Endapan kemudian terbentuk dari lemak, asam urat dan turunannya, kolesterin, garam biasa, kelebihan cairan, batu, formasi scirrhous, tumor, sel tidak aktif dan parasit, sel raksasa berinti banyak (polikariosit), sel dengan inti yang terlalu besar (megakariosit), dll. Kadang-kadang sel-sel ini mencapai beberapa ratus kali ukuran sel normal, namun mereka tidak memiliki kapasitas untuk melakukan pekerjaan yang berguna.

Semua keburukan itu terakumulasi di dalam tubuh dan tercipta dalam diri manusia ilusi kesehatan dan kekuatan, padahal kenyataannya ia menderita kekurusan bertahap. Otot-ototnya menjadi tipis dan lemah, jumlah sel-sel khusus dan aktifnya berkurang, dan organ-organnya terkuras habis. Pria-pria yang "kekar", "kuat" dengan perut buncit, lengan yang tebal dan gemuk, tangan yang kekar dan lapisan lemak yang menjorok, yang banyak terdapat di dunia kita, pada kenyataannya hanyalah kerangka yang ditutupi kulit. Masing-masing dari mereka telah mengisi otot-ototnya yang lemah dan kurus dengan seekor domba gemuk, yang ia beri makan secara cuma-cuma dan membawanya kemana-mana bersamanya. Namun, anehnya, orang-orang seperti itu terus-menerus membanggakan kesehatan, kekuatan, dan kekuatan mereka.
Mereka begitu bangga dengan kegagahan mereka sehingga, kapan pun hal itu disebutkan dalam percakapan, mereka menyentuh kayu atau, di Timur, menangis; jangan sampai mereka kehilangan sedikit pun dari berat badan mereka yang berharga. Seseorang mungkin mengisi selusin jilid dengan contoh-contoh kepicikan yang menyedihkan tersebut.

Tidak Ada Obat yang Dapat Menggantikan Bahan Mentah yang Hancur dalam Kebakaran

Semua obat yang digunakan secara umum bersifat simtomatik. Dengan kata lain, obat ini berfungsi sebagai obat paliatif yang memberikan bantuan sementara kepada pasien atau untuk menyembunyikan gejala penyakitnya. Bahan-bahan tersebut tidak boleh menggantikan nutrisi mentah yang hancur dalam panci dan wajan. Banyak ilmuwan besar yang melarang keras penggunaan obat-obatan. Di Inggris, setelah melakukan penelitian yang melelahkan selama empat setengah tahun terhadap sebagian besar lapisan masyarakat kaya di Inggris, ahli biologi Peckham sampai pada kesimpulan bahwa hanya sembilan persen dari populasi yang menikmati kesehatan yang baik; 91 persen sisanya sakit, meskipun sebagian besar dari mereka tidak menyadari penyakitnya. Setelah pengobatan klinis, kesimpulan mereka adalah bahwa hampir tanpa pengecualian semua kelainan yang dipilih untuk terapi merespons terhadap pengobatan, namun kemudian terjadi kemunduran yang nyata pada kesehatan umum pasien. Artinya, obat-obatan hanya menyembunyikan gejala suatu penyakit, sementara dampak buruk yang ditimbulkannya menambah organisme yang sudah lemah sehingga membuat kondisinya semakin buruk.

Oleh karena itu, siapa pun yang ingin tidak sakit atau, jika sudah sakit, ingin kembali sehat, tidak boleh menggantungkan harapannya pada obat-obatan; sebaliknya ia harus menjauhkan diri dari mengonsumsi makanan dan obat-obatan yang tidak alami, dan harus hidup sesuai dengan hukum alam dengan makan makanan mentah!

Ini adalah cara yang benar, aman dan ilmiah, sedangkan terapi obat, mengutip Bircher-Benner, hanyalah "penipuan dan tipu daya". Menurut saya, mungkin lebih tepat disebut ilusi dan penipuan diri sendiri. Nietzsche menyebut narkoba sebagai "bulu mata cambuk". Para dokter dapat dengan mudah meyakinkan diri mereka sendiri akan kebenaran pernyataan saya dengan membagi pasien mereka di rumah sakit menjadi dua kelompok yang sama, merawat salah satu kelompok dengan obat-obatan dan makanan yang dimasak, kelompok lainnya dengan diet makanan mentah, dan kemudian membandingkan kedua hasil tersebut. satu sama lain. Ini adalah ujian mendasar dan menentukan, jika tidak, setiap argumen yang menentang konsumsi makanan mentah akan tetap tidak bernilai atau bernilai sedikit pun. Mari kita ilustrasikan pernyataan kita dengan beberapa contoh dari terapi obat simtomatik.

Nyeri adalah tanda peringatan bahwa tubuh dalam bahaya, jeritan minta tolong dari organisme kita. Namun alih-alih menghilangkan bahaya ini, kita mematikan saraf yang menyampaikan sensasi bahaya ini ke otak kita dan membungkam suaranya dengan dosis racun. Sementara itu, penyakit ini semakin parah dan kini diperparah oleh efek berbahaya dari obat-obatan.
Contoh lain: ketika saluran arteri kita menyempit karena dipenuhi kotoran, jantung harus menggunakan kekuatan yang lebih besar untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh dan akibatnya tekanan darah meningkat. Namun alih-alih membersihkan pembuluh darah kita dari kotoran tersebut, kita hanya menggunakan racun untuk menstimulasi saraf yang mampu meregangkan dan memperlebar salurannya. Selama khasiat racunnya bertahan, darah mengalir melalui pembuluh darah dengan lebih bebas dan tekanannya turun untuk sementara. Namun, segera setelah efeknya hilang, pembuluh darah kembali ke kondisi semula, semakin melemah karena kerja obat yang digunakan.

Tidak ada obat yang tidak mempunyai efek samping berbahaya pada organisme. Namun baru belakangan ini muncul sejumlah kecil publikasi yang membahas subjek ini, salah satunya, "Reaksi dengan Terapi Obat" (1955), oleh Dr. Harry L. Alexander, Profesor Emeritus Kedokteran Klinis, Fakultas Kedokteran Universitas Washington , memberi kita banyak informasi berguna. Tentu saja, pada umumnya obat-obatan hanya dianggap bertanggung jawab atas komplikasi dan reaksi yang langsung membunuh korbannya atau muncul dalam bentuk penyakit serius. Meski begitu, hanya satu dari seribu komplikasi yang tercatat; sisanya tetap terlupakan selamanya.

Telah ditetapkan bahwa setiap satu dari 350.000 zat yang digunakan untuk pembuatan obat mampu menimbulkan komplikasi. Namun diantara yang paling berbahaya adalah penisilin, aureomisin, streptomisin, senyawa merkuri, obat golongan sulfonamida, digitalis, vaksin, serum, vitamin sintetik (tiamin, niasin, dll), atofan, kortison, ekstrak hati, insulin, adrenalin dan masih banyak lagi. obat lain yang umum digunakan.

Penting untuk mempertimbangkan pertanyaan ini dengan sangat hati-hati. Vitamin sintetis dan ekstrak organik, yang digunakan orang untuk menggantikan nutrisi dan produk yang dibakar di dapur, membunuh seseorang dengan sangat cepat, sering kali dalam waktu lima menit setelah vitamin tersebut masuk ke dalam tubuh. Pada tahun 1951, 324 juta, dan pada tahun 1952, 350 juta gram penisilin saja disuntikkan ke dalam darah manusia untuk menggantikan antibiotik alami yang dibakar di dapur.

Setelah masuk ke dalam tubuh manusia, obat-obatan membunuh ribuan orang, kadang-kadang dalam waktu lima sampai sepuluh menit, melalui anafilaksis, sementara puluhan ribu orang lainnya terkena berbagai penyakit, seperti ruam jelatang, dermatitis, biang keringat. panas, eksim, purpura, asma bronkial, poliarteritis, sirosis hati, penyakit kuning, nefritis, nefrosis, anemia aplastik, penyakit serum dan kudis.

Orang-orang ingin menutup mata terhadap tanggung jawab obat-obatan tersebut dalam menyebabkan kematian dan penyakit, dan menyalahkan supersensitivitas tubuh. Namun mengenai apa yang menyebabkan sensitivitas super ini, mereka mengabaikan pertanyaan itu tanpa bersuara.

Anak-anak saya yang malang dulunya terkena penyakit dan penyakit kulit seperti itu beberapa kali dalam setahun. Kami selalu berusaha mencari kesalahan pada makanan yang mereka makan, sedangkan dokter yang memberikan resep tidak pernah mengatakan sepatah kata pun tentang bahaya obat yang mereka resepkan. Seperti jutaan orang lainnya, kami percaya bahwa obat-obatan hanya untuk menyembuhkan orang, bukan untuk membuat mereka sakit. Suatu ketika kedua anak saya dibaringkan karena penyakit kuning di hari yang sama. Kami sangat terkejut, karena kami tahu bahwa penyakit kuning bukanlah penyakit menular yang bisa menyerang keduanya secara bersamaan. Saat ini, tidak ada yang bisa saya lakukan untuk meringankan rasa sakit hati nurani saya selain memperingatkan orang tua lain akan bahaya tersebut.

Saat ini sungguh menyedihkan melihat bagaimana narkoba paling berbahaya dipopulerkan dengan bantuan lagu-lagu merdu dan gambar-gambar yang menarik sebagai hal-hal bermanfaat yang boleh diambil setiap hari. Memang benar, di negara-negara tertentu,

obat-obatan dan farmasi telah berubah menjadi perhatian besar terhadap komersialisme dan pengambilan keuntungan.

Makan mentah akan sekaligus mengakhiri penggunaan segala jenis obat-obatan, karena jika tidak ada penyakit maka secara alamiah tidak diperlukan obat-obatan. Penyakit adalah akibat dari degenerasi bahan makanan; Oleh karena itu, mereka hanya dapat ditaklukkan dengan memperbaiki pola makan kita. Semua upaya kita untuk menaklukkan penyakit melalui obat-obatan adalah eksperimen yang sangat berbahaya dan tidak masuk akal yang pasti akan gagal. Konsekuensinya yang menyedihkan sudah terlihat jelas di hadapan kita.

Jenis penyakit baru terus bermunculan; sedikit penyakit memberi tempat pada gangguan yang lebih serius. Akibatnya, manusia terus-menerus menyiapkan serum dan vaksin jenis baru, menemukan antibiotik yang semakin kuat, dan lambat laun terlibat dalam labirin kesalahan, komplikasi, dan bencana.

Perubahan mendasar dan belum pernah terjadi sebelumnya harus dilakukan dalam bidang ilmu kedokteran. Semua dokter yang jujur dan berjiwa publik harus segera bangkit dan mengambil langkah aktif untuk mencegah rusaknya bahan baku integral yang diperuntukkan bagi pabrik manusia.

Bagi orang yang berpikiran sempit, makan mentah sama saja kembalinya kehidupan primitif manusia prasejarah. Faktanya, tidak ada aib yang lebih besar bagi peradaban selain kegiatan memasak dan memurnikan. Pemakan mentah hanya melupakan kesengsaraan yang disebabkan oleh apa yang disebut penyakit peradaban dan menolak mengubah kemajuan teknis yang dianugerahkan kepadanya oleh peradaban menjadi sarana untuk menghancurkan kemurnian bahan mentah manusia. Selain itu, ia tidak akan melupakan kenyamanan berbicara melalui telepon, bepergian melalui udara, atau menyimpan buah-buahan segar di lemari esnya.

Selama berabad-abad manusia begitu buta dan bodoh sehingga mereka selalu menganggap makan makanan yang dimasak sebagai hal yang wajar. Dan kini, ketika pertama kali mendengar tentang makan mentah, mereka menganggapnya sebagai sesuatu yang aneh dan membuat penasaran, padahal kenyataannya justru degenerasi bahan pangan alami melalui proses memasaklah yang paling banyak terjadi.

tidak wajar, aneh dan membuat penasaran, dan yang harus dicatat dalam sejarah sebagai kebodohan terbesar yang dilakukan oleh Manusia.

Terapi Makan Masak dan Obat Memimpin Ras Manusia Menuju Pemusnahan Sepenuhnya

Banyak spesies hewan raksasa yang pernah menghuni bumi ini dan kemudian mengalami kepunahan total. Saat ini, dengan tangannya sendirilah manusia menciptakan kondisi buruk yang suatu hari nanti akan memusnahkannya dari muka bumi ini. Sejalan dengan proses degenerasi bahan pangan, terjadi peningkatan variasi dan frekuensi berbagai penyakit. Sebelum generasi-generasi berikutnya berlalu, orang-orang akan meninggal karena penyakit kardiovaskular atau kanker sebelum mencapai usia pubertas dan mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan prokreasi mereka. Berdasarkan kecepatan peningkatan penyakit-penyakit tersebut yang mengkhawatirkan selama beberapa dekade terakhir, mudah untuk memperkirakan bahwa, jika manusia masih terus melakukan kebodohan mereka, hari yang menentukan itu mungkin tidak lama lagi.

Ilmuwan yang menunjukkan manfaat dari makanan yang dimasak dan terapi obat-obatan adalah seperti seorang pedagang yang, di ambang kebangkrutan, senang menghitung uangnya, sambil menutup mata terhadap jutaan kerugian yang menghadangnya. Hasil akhir dari setiap bisnis harus dinilai berdasarkan neraca akhirnya. Mari kita lihat manfaat dan keuntungan apa saja yang dapat diperoleh manusia beradab melalui penemuannya di bidang masakan dan obat-obatan, dibandingkan dengan penemuan yang dinikmati oleh berbagai jenis hewan. Manusia lebih rentan terhadap berbagai penyakit dibandingkan makhluk lainnya.

Setelah ditemukannya vitamin, manusia seharusnya mempunyai kebijaksanaan untuk segera menyadari bahwa dengan memasak, ia menghancurkan bahan-bahan makanan alami, jika tidak ada vitamin maka akan mempercepat akhir hidupnya. Dia seharusnya mengakhiri limbah tersebut untuk selamanya dan harus menjaga kekebalan bahan makanan alami dari degenerasi. Namun begitu besarnya daya tarik makanan yang dimasak sehingga menggagalkan semua upaya reformasi. Kecanduan mengalahkan ilmu pengetahuan dan merenggutnya

ke dalam cakarnya. Sementara itu, karena masih melekat erat pada makanan yang dimasak, laki-laki mencoba menelusuri rahasia bahan makanan, mengenali unsur-unsur yang rusak selama pemasakan dan pengolahan, dan kemudian menggantinya dengan bahan sintetis. Bukankah suatu kebodohan jika kita membakar dan menghancurkan unsur-unsur penting tersebut dengan tangan kita sendiri, jatuh sakit, berdiri di ambang kubur dan kemudian melakukan upaya sia-sia untuk menyelamatkan diri dengan cara yang menipu? Kita harus ingat fakta bahwa unsur-unsur tersebut tidak terbatas pada 40 dan 50 vitamin yang diakui oleh para ahli Jumlahnya sangat banyak sehingga tidak mungkin menghasilkan gambaran akurat tentang sifat kualitatif dan kuantitatifnya selama ribuan tahun yang akan datang. Mari kita andaikan sejenak bahwa suatu hari nanti para ilmuwan akan berhasil mengenali semua jenisnya. Kemudian, untuk menggantikan bahan-bahan yang hanya berasal dari gandum saja, dengan cara buatan, dibutuhkan ribuan resep dan persiapan untuk setiap individu, belum lagi biaya yang harus dikeluarkan sangat mahal.

Melalui penelitian yang dilakukan terhadap berbagai jenis buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, para ahli biologi yang kecanduan makanan sendiri membuktikan bahwa bahan makanan alami mempunyai khasiat menyembuhkan hampir semua jenis penyakit. Namun masyarakat tidak mau mengakui bahwa tubuh manusia akan terbebas dari penyakit-penyakit tersebut jika sejak masa kanak-kanak mereka hanya diberi makanan alami. Sejak awal, pemikiran untuk tidak mengonsumsi makanan yang dimasak membuat mereka kehilangan kemampuan untuk berpikir jernih, dan kemudian sains digantikan oleh ke

Bahan Makanan Alami Tidak Boleh Dimanfaatkan oleh Dokter Hanya Sebagai Sarana Terapi Sementara. Mereka Harus Dinyatakan Sebagai Satu-Satunya Pola Makan yang Cocok untu

Banyak dokter progresif mengutuk terapi obat. Beberapa dari mereka sangat kecewa dengan hasil tidak efektif yang diperoleh dari pengobatan dengan obat-obatan sehingga mereka meninggalkan praktik medis dan mengabdikan diri pada studi tentang masalah mendasar pencegahan. Di antara mereka adalah dokter Swiss terkenal Bircher-Benner, yang dari studinya di Jerman saya telah memperkenalkan beberapa terjemahan pendek dalam buku bahasa Armenia saya. Pada awal karir medisnya, Bircher Benner menjadi seperti itu

Kecewa dengan metode terapi yang ada saat ini sehingga ketika ia mengenal nilai gizi dari bahan makanan alami, ia mulai menyembuhkan pasiennya dengan bantuan nutrisi alami, tanpa obat apa pun. Segera sejumlah besar pasien, yang tidak berhasil diobati oleh berbagai dokter di seluruh dunia tanpa hasil apa pun, pergi ke sanatoriumnya di Zurich dan dalam waktu yang sangat singkat memperoleh kesembuhan total melalui veganisme mentah.

Namun Bircher-Benner menganggap bahan makanan mentah sebagai "sarana terapi", bukan satu-satunya pola makan yang cocok untuk semua makhluk. Seolah-olah laki-laki diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang tidak alami sejak masa kanak-kanaknya dan kemudian, setelah jatuh sakit, disembuhkan dengan "diet terapeutik" di usia lanjut. Namun paradoks yang tampak jelas ini mempunyai alasan yang pasti. Pertama-tama, tidak ada seorang pun di dunia ini, bahkan pakar nutrisi mentah terkemuka sekalipun, Bircher-Benner, yang menyadari bahwa makan makanan yang dimasak adalah suatu kecanduan dan bahwa keinginan orang untuk makan makanan yang dimasak bukanlah rasa lapar atau tuntutan biologis dari makanan yang dimasak. sel-selnya.

Kemudian, sebagai seorang dokter, Bircher-Benner telah dilatih untuk menyembuhkan penyakit yang ada. Tak seorang pun akan membayar biaya apa pun kepadanya, atau bahkan menganggapnya serius, jika ia secara terbuka menganjurkan sistem nutrisi yang akan membuat umat manusia bebas dari segala penyakit.

Saat ini ada dua pandangan yang berlawanan mengenai gizi. Salah satu dari mereka membela makanan mentah, yang lain mendukung makanan yang dimasak; salah satu dari mereka mendukung veganisme, yang lain lebih menyukai pola makan hewani. Sekarang sains bukanlah politik. Orang yang mempunyai sudut pandang yang salah tidak mempunyai hak untuk memaksakan pendapatnya yang salah dan merugikan kepada anak-anak yang tidak bersalah. Merupakan tuntutan penting di zaman kita agar kedua sudut pandang tersebut dikaji dalam lingkungan ilmiah dan budaya internasional, sehingga pandangan yang salah dapat dikutuk, sedangkan pandangan yang benar dapat diumumkan kepada publik dan dipraktikkan secara umum.

Sepintas, orang-orang berpikiran sederhana yang tidak ingin menyelami kedalaman permasalahan menganggap bahwa cita-cita makan mentah bukanlah sesuatu yang bisa diwujudkan dengan cepat dan bahwa laki-laki tidak akan terlalu siap untuk meninggalkan akar permasalahannya. kebiasaan. Tapi ini adalah suara

kecanduan, bukan sains. Namun sains harus dipisahkan dari kecanduan. Pertama-tama harus kita akui bahwa bahan pangan mentah adalah bahan mentah yang nyata dan lengkap yang cocok untuk organisme manusia, setelah itu biarlah siapa pun yang ingin merusak bahan mentah dirinya dan anak-anaknya melakukannya sepuasnya.

Pertama-tama kita harus memanfaatkan pengalaman yang diperoleh dari makan makanan mentah untuk segera mengoreksi anggapan salah yang lazim dalam ilmu gizi, yang menyatakan bahwa bahan makanan yang paling penting dianggap berbahaya, sedangkan yang benar-benar berbahaya direkomendasikan sebagai bahan makanan. baik. Harus disadari dengan jelas bahwa, tanpa pengecualian apapun, dalam semua kasus di mana bahan makanan mentah diharamkan bagi yang lemah, orang sakit, penderita gangguan lambung dan penyakit lainnya, justru bahan makanan haram itulah yang akan menyembuhkan, menopang dan menguatkan pasien. .

Dalam kasus seperti ini, bukan lagi soal menghentikan kebiasaan buruk. Sebaliknya, pasien sekarang meminta buah, tapi kami menolaknya; dia merasa muak dengan makanan yang dimasak, tapi kami membujuknya untuk makan lebih banyak; kita merenggut buah itu dari tangan seorang anak kecil dan memaksa makanan matang masuk ke tenggorokannya. Dengan kata lain, kita mempercepat tujuan mereka dengan memaksa mereka memakan makanan yang menjadi penyebab penyakit dan ketidakmampuan mereka. Koreksi kesalahpahaman semacam ini saja akan mengurangi jumlah kematian dini sebesar 50 persen.

Untuk meyakinkan diri kita sendiri akan kebenaran pernyataan-pernyataan di sana tidak ada cara lain selain mempraktikkan makan mentah selama beberapa bulan, dan eksperimen ini harus dicoba oleh setiap orang yang berakal sehat. Dengan cara inilah pandangan-pandangan yang salah dan kontradiktif mengenai gizi akan diakhiri.

Mengingat makan mentah, prinsip dasar nutrisi tidak lagi ada tetap terbatas pada universitas dan lembaga penelitian; sebaliknya hal-hal tersebut menjadi hal yang sangat penting bagi seluruh umat manusia. Bagi orang normal, nama ilmiah dari ribuan bahan makanan, formulanya yang rumit, dan deskripsi yang panjang dan melelahkan mengenai kandungan nutrisi serta manfaatnya dapat diringkas menjadi tiga.

hanya kata-kata saja: MAKANAN VEGAN MENTAH, atau bahan baku lengkap bagi tubuh manusia.

Dengan demikian, makan mentah menjadi suatu cita-cita yang terpisah dari ilmu kedokteran, suatu cita-cita yang dapat dijelaskan bukan dengan rumusan ilmiah, melainkan dengan logika, yang pembuktiannya adalah hukum alam yang tak terbantahkan dan hasil-hasil dasar yang diperoleh dari pengalaman dasar.

Kita Tidak Boleh Mengganggu Integritas Manusia Mentah Bahan

Tubuh manusia adalah pabrik yang rumit. Dunia ini mungkin lebih tepat dianggap sebagai sebuah dunia besar yang terdiri dari pabrik-pabrik dan sistem-sistem dalam artian bahwa setiap sel secara terpisah merupakan sebuah pabrik rumit yang, pada gilirannya, terdiri dari banyak pabrik lainnya. Hingga saat ini, para ilmuwan penelitian telah mampu menemukan sebanyak sepuluh ribu bagian dalam setiap sel. Setiap kelenjar atau organ terdiri dari miliaran sel, dan dari kombinasi kelenjar, organ, sistem, kerangka, dan kulit itulah tubuh manusia terbentuk.

Agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik, pabrik dan sistem yang sangat rumit ini harus dilengkapi dengan bahan mentah yang mengandung puluhan ribu zat berbeda, yang masing-masing mempunyai tugas khusus untuk berfungsi dalam organisasi umum organisme manusia. Semua zat tersebut dibuat dengan bantuan sinar matahari dan terkonsentrasi pada tumbuhan. Misalnya, sebutir biji, daun, atau sebutir jagung mengandung semua unsur nutrisi yang penting bagi organisme hewan. Sekarang, meskipun unsur-unsur tersebut berbeda di berbagai tumbuhan dalam hal komposisi dan susunannya, hal ini tidak terlalu menjadi masalah, karena setelah dimasukkan ke dalam organisme, unsur-unsur tersebut dipecah dan disintesis kembali, yang mana dalam proses tersebut suatu zat diubah menjadi zat lain. Dengan demikian, organisme dapat mengubah jumlah berbagai unsur sesuai dengan kebutuhannya, tetapi jika tidak ada unsur kimia tertentu, maka unsur yang hilang tersebut tidak dapat ada di dalam organisme atau menggantikannya dengan unsur lain.

Misalnya saja, di laboratorium tidak mungkin ditemukan adanya konsentrasi kalsium, vitamin atau protein yang sangat besar dalam semanggi, namun dari semanggi dan dari rumput-rumputan biasalah hewan mengambil semua vitamin dan garam mineralnya, dan membangun tulang-tulangnya yang besar. , daging dan lemak. Dengan kata lain, sebagai pengganti susu, mentega, keju, otak, hati dan daging yang direkomendasikan oleh orang-orang yang berpikiran sempit sebagai sumber kalsium, fosfor, vitamin dan protein yang "seimbang", semanggi saja mungkin bisa menjadi sumber kalsium. direkomendasikan, karena semua zat tersebut berasal dari semanggi. Oleh karena itu, sama sekali tidak ada artinya, tidak berharga dan bahkan berbahaya untuk mengklaim bahwa suatu bahan makanan kaya akan vitamin tertentu, sementara yang lain kaya akan mineral tertentu, karena, selain menyesatkan dan membingungkan orang, klaim tersebut tidak berlaku. tujuan apa pun yang bermanfaat.

Fungsi utama unsur nutrisi dalam organisme adalah tiga kali lipat. Pertama-tama, mereka berfungsi sebagai bahan bangunan untuk pembangunan dan pembaruan sel; kemudian mereka menghasilkan energi yang diperlukan untuk menggerakkan sel-sel tersebut dan memberikan kehangatan pada tubuh, dan terakhir, mereka memasok sel-sel khusus tersebut dengan bahan mentah yang diperlukan untuk aktivitas produktifnya.

Kita harus menjaga organisme kita dengan perhatian yang sama seperti seorang produsen menjaga pabriknya. Oleh karena itu, agar ketiga fungsi di atas dapat berjalan, kita harus menyediakan semua unsur nutrisi yang dibutuhkan tubuh kita sebagai satu kesatuan yang utuh dan dalam proporsi yang seimbang sebagaimana yang diberikan oleh alam kepada kita.
Jika tidak, jika ada kekurangan pada salah satu unsur tersebut, fakta ini pasti akan berdampak buruk pada pembentukan dan kerja organisme.

Namun bagaimana manusia beradab masa kini memperlakukan tubuhnya sendiri? Dia menghilangkan, membakar, membunuh dan mengganggu keutuhan bahan mentahnya dan kemudian dia mengisi perutnya secara acak dengan mayat-mayat yang mati dan beracun. Dengan cara ini, konsumsinya terhadap unsur tertentu dapat melebihi kebutuhan normal organismenya hingga ratusan kali lipat, disertai dengan kekurangan asupan beberapa unsur lainnya.

Dari daging yang dimasak, roti putih, makaroni, nasi, permen, mentega murni, dan margarin dihasilkan sel-sel parasit yang tidak mampu dengan struktur yang cukup sederhana, di bawah beban yang membuat pecandu makanan menyerah.
Para ilmuwan penelitian dapat dengan mudah membuktikan bahwa 50, 100 atau 200 tahun yang lalu penyakit manusia sebagian besar disertai dengan ketipisan yang berlebihan. Pada masa itu, manusia mempunyai daya tahan yang lebih besar dan tubuh manusia mampu menahan bahan makanan yang tidak alami dan mencegah masuknya zat-zat tersebut dalam jumlah yang berlebihan melalui hilangnya nafsu makan, diare, muntah-muntah dan cara-cara lain yang sejenis. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, organisme manusia akan menyerah pada tekanan bahan makanan yang merosot, "mengadopsi" dirinya pada bahan makanan tersebut, dan membiarkan bayi mereka yang montok dan wajah mereka yang montok terus-menerus. Orang-orang ini menjadi orang pertama yang membangun dan kemudian memelihara sel-sel yang sederhana, tidak berharga, dan tidak aktif sesuai dengan struktur mereka sendiri. Itulah sebabnya saat ini tubuh kurus sudah tidak lazim lagi dan dunia dipenuhi oleh orang-orang gemuk yang

Saat ini, banyak anak yang dilahirkan dengan beban berat yang tidak berharga dan sel yang tidak aktif. Orang tua mereka yang berpikiran sederhana bangga dengan bayi mereka yang montok dan wajah mereka yang montok. Kadang-kadang kekenyalan ini begitu besar sehingga membuat takut orang-orang yang memahami hakikat sebenarnya. Namun, orang-orang bodoh menggambarkan benda-benda aneh tersebut pada kemasan makanan bayi mereka sebagai tanda-tanda kesehatan yang baik.

Organisme manusia melakukan upaya besar untuk mengendalikan pertumbuhan sel-sel parasit dan sel-sel yang tidak berguna ini, dengan mendistribusikannya ke seluruh bagian tubuh yang bebas: pada ekstremitas atas dan bawah, di sekitar dagu, di bawah kulit perut. dan pinggul, dan di tempat lain. Namun, kadang-kadang beberapa sel berhasil melepaskan diri dari kendali tersebut, memisahkan diri dari kehidupan komunal, menjadi mandiri, memulai kehidupan individual, dan berkembang biak tanpa batas. Seringkali organisme berhasil menjaga kelompok sel-sel tersebut tetap terbungkus di satu tempat dan mencegah penyebarannya.
Pertumbuhan yang dihasilkan kemudian disebut "neoplasma jinak" atau "tumor jinak" dan harus dibedakan dengan pertumbuhan yang bercabang bebas ke berbagai bagian tubuh.

untuk berkembang dengan menggunakan protein (dan terutama protein hewani), dan yang dikenal sebagai "neoplasma ganas" atau hanya sebagai kanker.

Perlu ditegaskan bahwa memasak bukanlah satu-satunya faktor yang menyebabkan hilangnya nilai gizi bahan pangan. Tepung putih dan nasi poles merupakan bahan makanan berbahaya meskipun dimakan mentah.
Jerami kering pun bukanlah bahan makanan yang sempurna, padahal mampu menjaga kelangsungan hidup makhluk hidup. Bahan makanan yang sempurna bisa berupa batang gandum beserta kupingnya, jika dimakan hijau di musim panas dan dikeringkan di musim dingin. Bagi sapi dan domba, rumput biasa di gunung tidak bisa dianggap sebagai makanan yang sempurna. Hewan-hewan tersebut telah melalui evolusinya di alam bebas, memakan rumput, dedaunan, buah-buahan, dan sayur-sayuran secara bersamaan. Itulah sebabnya mengapa kasus-kasus penyakit tertentu terjadi pada hewan-hewan yang, melalui campur tangan manusia, tidak mendapatkan bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan sel mereka. Namun demikian, organ-organ hewan yang memakan rumput-rumputan tidak pernah mengalami bahaya seperti yang dialami manusia; mikroba juga tidak menimbulkan teror seperti yang terjadi pada kita, karena alasan sederhana bahwa mereka tidak mempunyai dapur. Seandainya tidak mungkin memberikan kepada sel-sel kanker kualitas-kualitas tinggi yang dimiliki oleh sel-sel normal dan mengembalikannya ke masyarakat melalui konsumsi buah-buahan yang memang miskin protein,
tetapi kaya akan vitamin dan unsur-unsur lain dari sel-sel kanker. nilai gizi tertinggi, maka tidak ada obat di dunia yang mampu melakukan tugas tersebut. Segala upaya untuk menyembuhkan kanker melalui obat-obatan dan operasi adalah sia-sia dan pasti akan gagal total. Namun orang yang bijaksana tidak boleh menderita kanker jika dia tidak mengganggu integritas bahan mentahnya.

Dengan demikian, sel-sel yang dihasilkan dari ayam dan nasi, sup, hati panggang, roti dan mentega, madu, selai dan manisan tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang berguna. Sel-sel tubuh manusia yang aktif, terspesialisasi, dan sepenuhnya sehat dilahirkan secara eksklusif dari buah-buahan dan sayuran mentah; dengan kata lain, protein-protein yang memasukkan ribuan unsur nutrisi berbeda ke dalam tubuh manusia dalam keadaan alami dan kehidupannya, dan yang terkadang disukai oleh para pecandu makanan untuk dimakan sebagai semacam kemewahan "non-nutrisi". Semua orang harus melakukannya sekar

mampu menyadari betapa besarnya kejahatan yang dilakukan oleh orang tua yang menyuruh anaknya untuk tidak merusak nafsu makannya dengan buah-buahan sebelum makan malam karena ia harus segera makan. Ini sama saja dengan memberitahunya untuk tidak memakan ribuan bahan mentah berbeda yang penting bagi organismenya dalam keadaan alami dan hidup, tetapi menunggu beberapa dari mereka mati dan tidak bernyawa, yang akan dia berikan padanya. segera dalam bentuk makanan.

Para pemakan masakan senang memikirkan bahwa makanan yang mereka konsumsi kaya akan kalori. Saat ini, kalori hanya bisa bermanfaat bila manfaatnya dimanfaatkan sepenuhnya. Ketika jumlah sel otot sedikit, dan bahkan sel-sel tersebut lemah, sakit dan tidak memiliki elastisitas, sebagian besar kalori tetap tidak terpakai dan, setelah menimbulkan banyak masalah pada tubuh, meninggalkan organisme dalam bentuk yang tidak diinginkan. panas, dan hilang tanpa tujuan. Saat kita menyalakan api di udara terbuka, energi dari api tersebut akan hilang sia-sia, namun saat kita membakar api tersebut di mesin pabrik, maka api tersebut akan berfungsi sepenuhnya. Melalui makanan yang dimasak, pecandu makanan memasukkan ke dalam tubuhnya asupan kalori tiga atau empat kali lipat dari kebutuhan fungsional organismenya. Kalori yang diperoleh dari bahan pangan mentah sepenuhnya memenuhi tujuannya, karena bahan pangan tersebut disertai dengan semua faktor yang diperlukan untuk pemanfaatan kalori tersebut.

Seharusnya menjadi tugas para ahli biologi dan dokter untuk mendorong masyarakat agar tidak memisahkan unsur-unsur nutrisi satu sama lain, namun selalu mengonsumsinya secara bersamaan, dalam proporsi yang seimbang secara alami dan dengan sel-sel hidup mereka. Mereka tidak boleh berbicara tentang manfaat dari masing-masing unsur nutrisi, namun harus menekankan pentingnya hal tersebut; sama seperti kita menganggap kemurnian bensin tidak hanya berguna untuk pesawat terbang, namun juga sangat diperlukan. Mereka tidak boleh berbicara tentang manfaat vitamin tertentu, namun harus menekankan bahayanya mengganggu integritas dan merusaknya.

Secara umum, seluruh ilmu gizi dapat diringkas dalam dua hal pokok dan menjadi perhatian seluruh umat manusia:

1. Makanan manusia harus seluruhnya terdiri dari sel-sel hidup. Hanya bahan makanan yang terdiri dari sel-sel hidup memiliki semua kualitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan organisme manusia. Manusia bukanlah nekrofag. Dia tidak bisa lagi menjadi karnivora selain menangkap seekor lalat di udara dan menelannya hidup-hidup, atau mencabik-cabik mangsanya seperti binatang buas dan melahapnya beserta seluruh isi perut dan tulangnya.

2. Terdapat tumbuhan umum dan tumbuhan pilihan di alam. Sayuran yang paling sempurna dan bergizi tinggi adalah varietas buah-buahan, sayuran hijau, sereal, dan akar-akaran yang lebih baik.

Dengan mengonsumsi makanan yang dimasak, manusia menutup nafsu makannya dengan tiga dari empat jenis zat yang mengalami kemunduran dan menghilangkan ribuan unsur penting lainnya dari organismenya. Bukti yang mencolok dari pernyataan ini adalah kenyataan bahwa di antara ribuan resep medis, sulit untuk menemukan satu resep yang tidak mencantumkan vitamin atau lainnya, tetapi Anda hampir tidak akan menemukan resep yang mencantumkan nama protein, lemak, dan karbohidrat.

Singkatnya, manusia akan menikmati kesehatan yang sempurna jika ia hanya mengonsumsi makanan vegan mentah, ia akan sakit jika ia mengonsumsi makanan yang dimasak, dan ia akan meninggal jika ia hanya mengandalkan pola makan tersebut.

Bagaimana Penyakit Lahir

Mari kita ambil sebuah kelenjar yang terdiri dari miliaran sel. Sel-sel ini bermacam-macam jenisnya, yang masing-masing mempunyai fungsi atau tugas tertentu untuk dijalankan. Jadi, ada sel-sel otot dan sel-sel epitel, dan ada sel-sel saraf dan sel-sel untuk banyak tujuan lainnya. Tetapi fungsi utama sel-sel kelenjar tertentu adalah mengeluarkan cairan.

Kelenjar orang yang makan makanan yang dimasak mempunyai sel-sel yang lengkap, bahkan mungkin lebih banyak, tetapi hanya seperempat atau seperlima dari sel-sel tersebut yang mampu melakukan pekerjaan yang berguna, dan itu belum cukup. Protein

sendiri, terutama protein hewani yang telah mati, yang dianggap oleh orang-orang yang berpikiran pendek sebagai bahan pembangun yang sempurna, paling-paling hanya dapat memunculkan struktur paling sederhana dari sel primitif yang tidak berbentuk, tidak berdaya, dan tidak berguna. Dalam strukturnya, sel-sel ini menyerupai organisme primitif dengan sifat paling dasar yang muncul pertama kali di bumi pada tahap awal perkembangan evolusioner dan dibangun dengan bahan bangunan yang paling umum: protein, lemak, dan karbohidrat.

Namun, selama jutaan abad berikutnya, organisme uniseluler primitif tersebut telah mengalami proses evolusi yang panjang dengan bantuan zat nutrisi dengan kualitas terbaik, yaitu vitamin dan mineral yang kita kenal dan tidak kita kenal.
Dalam evolusi tersebut mereka berkembang dan melahirkan berbagai organisme yang lebih kompleks. Kita dapat melihat rekapitulasi singkat sejarah perkembangan organisme dalam embrio hewan, mulai dari saat pembuahan hingga perkembangan penuhnya. Proses yang sama diulangi selama perkembangan sel individu manusia.

Dalam kelenjar tertentu, setiap sel terspesialisasi mempunyai mekanisme tertentu, yang hanya dapat diatur dan dibuat untuk memperoleh kapasitas kerja aktif melalui penyediaan unsur nutrisi khusus.
Kini, bahan mentah yang diperlukan untuk fungsi produktif mekanisme tersebut hanya dapat disediakan oleh bahan makanan mentah. Tidak ada lebah yang bisa membuat madu dari nektar bunga yang dimasak!

Ketika unsur-unsur khusus tidak mencapai sel dalam jumlah yang cukup, perkembangannya melambat atau bahkan terhenti. Hal ini menimbulkan berbagai sel yang sakit, seperti sel lemak, anaplastik, ganas atau kanker, makrofag, megakariosit, polikariosit, dan sebagainya.

Jadi, tidak hanya sebagian besar sel kelenjar yang dimaksud tidak mencapai spesialisasi (diferensiasi), tetapi bahan mentah yang diperlukan untuk sekresi cairan tidak mencapai beberapa sel yang masih mempertahankan kemampuan untuk bekerja sehingga kelenjar tidak mampu mempertahankan tingkat produksi yang tepat. Di sinilah kelenjar itu berada

terkena penyakit. Perkembangan yang tidak memuaskan dan fungsi sel yang tidak tepat juga dapat terjadi di semua organ dan sistem lain, yang mengakibatkan munculnya penyakit terkait.

Terkadang suatu kelenjar atau organ tertentu mengalami kerusakan sedemikian rupa bahwa penghapusannya menjadi tidak dapat dihindari. Alih-alih mengambil tindakan paling alami untuk mencegah kerusakan organ tersebut, manusia malah mengambil kesulitan terbesar untuk menghilangkannya dan kemudian bangga pada kinerja keajaiban tersebut. Bagi seorang vegan mentah, sangat jelas bahwa tidak ada obat yang dapat mengembalikan sel yang mengalami degenerasi ke kondisi normalnya dan mengembalikan kapasitas kerja yang semestinya.

Pemakan mentah tidak takut terhadap mikroba, karena ia terlindungi melawan mereka oleh kekuatan alam. Mikroba tidak dapat merusak sel yang telah berkembang sempurna dan terspesialisasi (berdiferensiasi). Mereka menyebarkan kerusakannya pada sel-sel yang lemah dan rapuh.

Kenyataannya, si pemakan masakan berutang keberadaannya pada sedikit makanan mentah yang terkadang ia makan hanya untuk kesenangan, tanpa mempertimbangkan pentingnya makanan tersebut. Sekarang, karena organisme manusia dapat mempertahankan keberadaannya dengan jumlah makanan yang sangat sedikit, maka sejumlah kecil makanan mentah tersebut cukup untuk membuatnya tetap hidup untuk beberapa waktu.

Saat ini, bahkan para ahli nutrisi terhebat pun biasanya menganggap pembusukan dan kontaminasi sebagai satu-satunya cacat pada bahan makanan. Mereka menganggap semua makanan yang segar, bersih, dan "dimasak dengan baik" bergizi, sehat dan normal. Absennya ribuan konstituen penting di dalamnya nampaknya tidak membuat mereka khawatir sama sekali. Ketika diingatkan tentang hal itu, mereka menjawab bahwa mereka juga makan buah. Ini adalah jawaban yang sangat tidak masuk akal. Penyakit pada tubuh manusia bermula dari kenyataan bahwa kita memisahkan unsur-unsur nutrisi satu sama lain dan kemudian mengkonsumsinya secara terpisah, seolah-olah secara kebetulan, tanpa perencanaan yang tepat.

Nilai gizi suatu bahan pangan harus dicari bukan pada variasinya makanan yang dikonsumsi, namun pada variasi penyusunnya

bahan makanan itu. Rumput yang paling umum, dengan sendirinya, lebih kaya dalam jumlah kandungan nutrisinya dan seluruh koleksi hidangan yang disajikan dalam jamuan makan paling mewah. Ini adalah keputusan sains.

Banyak konferensi kedokteran diadakan untuk pencegahan penyakit di mana, setelah berdiskusi selama berjam-jam tentang topik-topik sekunder, perwakilan ilmu kedokteran terkemuka berkumpul mengelilingi meja-meja yang dihias dengan mewah untuk makan malam mereka. Kemudian, dengan mengabaikan bahan makanan dasar dan seimbang, yang dibentuk di laboratorium alam yang menakjubkan untuk pencegahan penyakit dan yang terdiri dari ribuan zat hidup, mereka mengisi diri mereka melalui piring dengan mayat-mayat yang sudah merosot dan mati. Parahnya lagi, banyak dari mereka yang menganggap nutrisi alami tidak terlalu penting, melengkapi program nutrisinya dengan kopi dan rokok. Izinkan para dokter memaafkan saya atas pembatasan ini, namun setelah sedikit perenungan, mereka pasti setuju dengan saya bahwa ini bukanlah sistem nutrisi yang tepat dan sudah saatnya mereka secara serius mempertimbangkan untuk membuat perubahan mendasar dalam kebiasaan makan yang salah saat ini.

Pada suatu waktu di negara-negara Asia tertentu, penjahat yang dijatuhi hukuman mati hanya diberi makan daging yang dimasak saja. Mereka biasanya meninggal dalam waktu 28-30 hari, sedangkan jika terjadi kelaparan total, seseorang dapat tetap hidup selama 70 hari. Artinya, daging yang dimasak tidak hanya merupakan bahan makanan yang buruk, tetapi dengan racun yang dihasilkannya, daging yang dimasak juga merupakan racun yang dapat membunuh seseorang dalam waktu yang relatif singkat.

Secara umum diketahui bahwa orang yang mengonsumsi nasi poles dalam jumlah berlebihan akan terkena beri-beri, yang dapat membunuh pasien setelah menimbulkan banyak penderitaan. Mungkin gejala beri-beri yang paling penting adalah polineuritis, tetapi ini bukan satu-satunya gejala penyakit ini; itu hanyalah salah satu dari sejumlah besar gejala. Kekurangan vitamin B1 juga bukan satu-satunya penyebab penyakit ini, seperti yang diperkirakan secara umum. Beras poles tidak mengandung vitamin apa pun yang dikenal atau tidak diketahui. Roti putih dan, secara umum, semua persiapannya

dari tepung putih memiliki karakteristik yang sama persis dengan beras poles. Hal yang sama juga terjadi pada gula buatan dan lemak murni, yang hanya mewakili satu dari ribuan kandungan nutrisi.

Bahan makanan di atas yang menjadi makanan pokok para pemakan masakan merupakan faktor utama penyebab kematian, hanya saja membunuh seseorang dengan kedok diare, penyakit menular, rematik, asam urat, sklerosis, kencing manis, pitam, kanker dan masih banyak lagi. penyakit lainnya. Kadang-kadang mereka membunuh pada usia satu tahun, pada waktu lain pada usia lima, 10, 50 atau 70 tahun, tergantung pada proporsi relatif dari dua kategori bahan makanan yang dikonsumsi (makanan matang dan nutrisi mentah) dan tingkat keturunan. resistensi yang ditransmisikan ke individu.

Akibat gizi buruk, saat ini banyak ibu yang tidak mempunyai susu untuk menyusui bayinya, sehingga sebagian dari mereka memberi bayinya susu kering, biskuit, roti putih, dan teh. Tentu saja anak itu mulai menjadi kurus dan kurus. Rumah sakit anak-anak dan panti asuhan di seluruh dunia penuh dengan pasien seperti itu.

Cukuplah memberi anak-anak tersebut dua gelas jus buah saja setiap hari agar kesehatan mereka pulih sepenuhnya dalam dua minggu. Tetapi para ahli gizi yang kecanduan makanan, mengabaikan kebutuhan buah-buahan, melakukan segala macam eksperimen menyakitkan pada tubuh anak yang terbuang, dan setelah mengeluarkan tetes darah terakhir darinya, mereka mencoba memberinya makan dengan susu kering, ekstrak daging. , vitamin buatan dan berbagai obat. Dengan kata lain, dengan mengabaikan keseimbangan harmonis dari unsur-unsur nutrisi yang disediakan secara melimpah oleh alam, mereka mulai melakukan eksperimen pada tubuh kurus anak tersebut dengan menggunakan beberapa unsur yang pengetahuannya hanya diperoleh sedikit di laboratorium mereka. Jika anak tersebut tidak memperoleh bahan makanan alami apa pun, ia pasti akan meninggal dan kematian seperti itu, tentu saja, terjadi dalam jumlah ribuan. Namun, yang lebih buruk lagi, banyak ahli gizi yang naif tidak mengizinkan anak-anak tersebut makan buah mentah dengan keyakinan bahwa perut mereka yang lemah tidak akan mampu mencernanya atau, paling banter, mereka menyerahkan pertanyaan tentang buah pada kebijaksanaan anak-anak tersebut. orang

itu sebagai kemewahan yang tidak perlu dan tidak terlalu penting. Saksikan kenyataan bahwa di banyak rumah sakit Anda akan menemukan daging, biskuit, susu kering, gula, teh, margarin, nasi, roti putih, vitamin buatan dan obat-obatan sebanyak yang Anda suka, tetapi Anda tidak akan melihat satu pun alat untuk memeras buah. jus, dan pembelian buah bahkan tidak wajib. Lusinan mayat anak-anak dibawa keluar dari rumah sakit tersebut, namun tak seorang pun ingin menganggap sistem nutrisi yang tidak alami bertanggung jawab atas kematian tersebut.

Saya mengimbau perasaan kemanusiaan semua dokter. Biarlah mereka mempertimbangkan secara serius masalah ini. Saya bertanya kepada semua dosen universitas dan semua badan yang bertanggung jawab serta kementerian kesehatan di setiap negara di dunia apakah mereka mengkhawatirkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakatnya atau tidak. Jika ya, mereka harus mulai bekerja tanpa penundaan. Pernyataan saya bukan sekadar hipotesis, melainkan fakta yang tak terbantahkan, yang saya sajikan kepada pembaca bukan sebagai hasil eksperimen terhadap kelinci percobaan, melainkan melalui contoh nyata dari keluarga saya dan diri saya sendiri.

Cara terbaik untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit dan pada saat yang sama meningkatkan standar hidup adalah dengan setiap kementerian kesehatan menyisihkan anggaran yang tidak seberapa untuk mendirikan departemen informasi, dengan tujuan untuk menarik perhatian masyarakat. kerugian yang disebabkan oleh memasak, serta bahan makanan yang kekurangan vitamin, terutama roti putih, nasi, daging, lemak murni, gula, teh, kopi, minuman beralkohol dan non-alkohol. Mereka kemudian harus membujuk masyarakat untuk mengurangi konsumsi makanan yang dimasak sebanyak mungkin dan melakukan perubahan bertahap pada kebiasaan gizi mereka.

Tentu saja, karena tidak semua manusia berakal sehat, tidak mungkin membuat semua orang menjadi pemakan makanan mentah sekaligus, namun penting bagi manusia untuk mengenal bahan mentah yang tepat untuk tubuh mereka sejak masa bayi, dan harus membebaskan diri dari makanan mentah. prasangka yang salah dan berbahaya, dan harus menyadari bahwa bukan sup ayam, nasi, irisan daging, telur dan bistik yang memberi mereka dan anak-anak mereka kesehatan dan kekuatan, tetapi gandum, wortel, tomat, kacang-kacangan, anggur dan lain-lain. Mengambil kasus saya sendiri sebagai contoh, akibat makan daging dan makanan matang lainnya selama 52 tahun, saya kehilangan seluruh kekuatan dan bisa

tidak naik dua langkah tanpa merasa sesak; tapi sekarang, setelah delapan tahun tidak makan makanan yang dimasak, saya bisa mendaki gunung dengan sangat mudah.

Saya tidak tahu atas dasar ilmiah apa saat ini di banyak panti asuhan dan tempat penitipan anak, mereka menyediakan sekotak biskuit untuk digunakan anak-anak, untuk membantu diri mereka sendiri kapan pun mereka mau. Kotak-kotak yang berisi zat-zat berbahaya tersebut harus diganti dengan keranjang berisi buah-buahan segar, wortel, mentimun, dan tomat di musim panas, dan keranjang buah-buahan kering di musim dingin, sehingga anak-anak boleh makan dengan bebas dan sebanyak yang mereka suka sepanjang waktu. hari ini. Maka semua orang akan melihat bagaimana, sesuai dengan hukum alam, anak-anak secara otomatis akan mulai mengonsumsi buah-buahan dibandingkan makanan yang tidak sehat, sehingga menjamin kesehatan mereka sendiri.

Sistem makan mentah harus diterapkan di rumah sakit untuk semua jenis pasien dan masyarakat harus diberitahu tentang hasil yang diperoleh. Reformasi yang sangat berguna dapat dilakukan di restoran-restoran umum. Tanpa benar-benar menghilangkan “kenikmatan” makanan yang dimasak, meskipun mematikan, untuk saat ini, bagi para pecandu makanan, adalah mungkin untuk mengurangi kuantitasnya setidaknya 50 persen dan mengganti kerugian tersebut dengan salad segar dan kolak mentah, dan dengan banyaknya jenis buah-buahan pada musimnya. Dengan cara ini, makanan tidak hanya akan menjadi lebih bervariasi dan menyenangkan, namun kesehatan masyarakat juga akan ditingkatkan, dan penghematan yang besar akan berdampak pada perekonomian masyarakat.

Begitu masyarakat mengetahui dampak buruk dari makanan yang dimasak, mereka akan berusaha menghindarinya. Juga akan ditemukan sejumlah besar orang berakal sehat yang, dengan meredam suara kecanduan mereka, akan mengikuti teladan kita dan dengan mempraktikkan makan mentah sepenuhnya akan menjamin kesehatan yang sempurna bagi diri mereka sendiri dan keluarga mereka. Orang-orang yang telah kehilangan semua harapan untuk sembuh atau menjadi cacat karena kegemukan yang tidak wajar akan menyadari bahwa, dengan menjalankan pola makan mentah secara ketat, hanya dalam beberapa bulan mereka akan dapat memperoleh kesehatan yang selalu mereka impikan.

Orang-orang menerbitkan banyak buku untuk menunjukkan terapinya sifat-sifat buah-buahan dan sayuran tertentu, seperti anggur, kurma, apel, organ, bawang bombay atau lobak, dan dengan mengembangkan metode khusus dalam mengonsumsinya, mereka mencoba menginvestasikan operasi tersebut dengan kemiripan dengan proses ilmiah. Faktanya, semua varietas tanaman mentah yang dapat dimakan merupakan nutrisi yang sempurna dan memiliki kualitas yang sama. Tidak peduli penyakit apa yang diderita seseorang, mereka memenuhi kebutuhan organisme, mengatur fungsi organ, memulihkan kesehatan pasien. Informasi tentang kebenaran tersebut harus diberikan kepada publik tanpa dipungut biaya, karena tidak manusiawi jika menerima uang untuk nasihat semacam itu.

Pola makan seorang pemakan masakan penuh dengan kontradiksi yang fatal. Dalam banyak kasus, bahan makanan yang berbahaya direkomendasikan sebagai makanan yang bermanfaat, sedangkan makanan yang cukup penting dianggap berbahaya dan dilarang keras. Hal ini karena pengalaman pemakan makanan yang dimasak didasarkan pada efek langsung, nyata, dan kontradiktif dari bahan makanan serta kesalahan perhitungan yang dibuat di laboratorium. Jutaan orang tak berdosa binasa akibat perhitungan yang kontradiktif dan salah tersebut.

Panduan yang paling dapat diandalkan adalah pengalaman mendasar dan sempurna dari pemakan makanan mentah, sebagai akibatnya semua kesalahan, kontradiksi dan kesalahpahaman yang ada dalam ilmu kedokteran pada umumnya, dan dalam dietetika pada khususnya, diungkap dan diperbaiki satu kali. untuk semua. Penting untuk memperbanyak contoh pengalaman tersebut secara luas dan memperkenalkan seluruh umat manusia pada hasil yang diperoleh.

Merupakan Kejahatan Terburuk Membiasakan Bayi Baru Lahir dengan Makanan yang Dimasak

Ketika menjadi jelas bagi semua orang bahwa makan makanan yang dimasak adalah sebuah kebiasaan yang tidak wajar, bahwa itu adalah penyebab dari semua penyakit manusia dan bahwa itu adalah suatu kecanduan yang sangat buruk sehingga sekali seseorang menjadi korban dari cengkeramannya yang tanpa belas kasihan, korbannya akan jarang dapat terbebas darinya. dirinya dari cengkeramannya Hak apa yang dimiliki orang berakal untuk memasukkannya ke dalam organisme suatu

anak yang baru lahir dan tidak bersalah dengan tangannya sendiri? Apa haknya untuk merusak organ bayi kecilnya dengan makanan yang telah dibakar, dihancurkan, dibunuh dalam api? Bukankah ini merupakan kejahatan yang paling kejam, bukankah ini sebenarnya adalah sebuah pembunuhan, sebuah pembunuhan brutal? Saya sendiri telah membunuh kedua anak saya tercinta dengan tangan saya sendiri dengan cara seperti itu dan saya cukup sadar akan besarnya kejahatan yang dilakukan.

Kenyataannya, semua orang tua yang kecanduan makanan adalah pelaku filisida. Pada saat ini abad tidak ada yang meninggal secara wajar. Semua kematian disebabkan oleh penyakit yang disebabkan oleh makanan yang dimasak, dan yang mengajari anak-anak makan makanan yang dimasak adalah orang tuanya. Orang tua pemakan masakan harus menyadari sepenuhnya bahwa tanggung jawab atas setiap penyakit dan kelainan pada anak-anak mereka berada di pundak mereka sendiri. Mereka harus mempertimbangkan masalah ini dengan sangat serius sebelum terus melakukan haluan keliru yang biasa mereka lakukan.

Fondasi dari setiap penyakit kanker atau serangan jantung terletak pada makanan pertama yang diberikan kepada bayi, bahkan ketika penyakit tersebut mulai muncul pada usia yang paling lanjut.

Dapat dikatakan bahwa sulit bagi orang dewasa untuk tidak mengonsumsi makanan yang dimasak sama sekali. Baiklah kalau begitu, biarlah mereka tetap melakukan kebiasaan buruk mereka sepuasnya. Namun apa yang memaksa mereka untuk membakar bahan mentah yang tidak terpisahkan dari seorang bayi, menghancurkan, menghilangkan unsur-unsur paling penting dari mereka, mengubahnya menjadi zat berbahaya dan kemudian memberikannya kepada bayi? Perilaku tidak manusiawi terhadap anak-anak yang tidak bersalah, barbarisme ini, harus dihentikan.

Tidak ada aturan ilmu pengetahuan yang melarang orang tua memberikan anaknya gandum bertunas sebagai pengganti roti putih, nasi poles atau makaroni; jus segar dari wortel, jeruk, anggur dan apel sebagai pengganti susu kering; buah mentah sebagai pengganti kolak; kenari, almond, buncis dan kacang polong sebagai pengganti daging dan lemak. Dengan mengonsumsi makanan mentah, anak akan menikmati umur panjang yang sehat, bahagia, sedangkan pola makan alternatif akan membawanya pada penyakit dan kematian dini. Anda dapat yakin bahwa anak Anda menginginkan makanan mentah dengan segenap jiwanya. Dia menuntut agar dia menerima bahan mentahnya dalam keadaan utuh dan dia mempunyai hak yang tidak dapat disangkal atas bahan mentah tersebut.

Dokter atau orang tua yang tidak memiliki akal sehat dan hati nurani harus bertindak sesuai dengan itu, tanpa ragu-ragu sedikit pun.

Ketika pada usia tiga atau empat bulan organ tubuh bayi mulai terbentuk untuk beroperasi secara tidak teratur, dokter yang berpikiran sempit meresepkan dua atau tiga jenis vitamin buatan sebagai pengganti ribuan zat yang telah dibakar di atas api, atau paling banyak ia merekomendasikan, sebagai semacam obat, beberapa sendok takar buah-buahan. jus, sehingga membuat hati nuraninya sendiri dan orang tua bayi tenang. Mengapa seorang anak harus menderita kekurangan vitamin, jika dengan tangannya sendiri ibunya tidak merusak vitamin yang ada pada bahan makanan alami?

Mari kita pejamkan mata sejenak dan membayangkan sendiri secara keseluruhan keajaiban yang dilakukan alam. Segera setelah kita memasukkan sebutir gandum ke dalam pabrik tubuh manusia melalui mulut, organisme mengambil biji-bijian itu, memecahnya dan mendistribusikannya ke seluruh tubuh. Ribuan zat berbeda yang terkonsentrasi dalam butiran itu bergerak ke segala arah dan masing-masing zat tersebut melakukan tugasnya masing-masing. Dengan demikian, berbagai unsur nutrisi dalam sebutir gandum melakukan puluhan ribu tugas berbeda dan menjalankan fungsi biologis organisme tanpa kesalahan atau cacat apa pun.

Namun apa jadinya bila kita memasukkan sepotong ke dalam perut roti putih? Tanpa tujuan membuat perut bekerja; ia dibakar dan diubah menjadi panas yang tidak berguna, atau, paling banter, ia menambahkan beberapa batu bata atau batu tanpa mortar pada beberapa sel yang tidak berguna dan tidak berguna. Hati orang yang makan gandum murni keras dan kuat seperti sebutir jagung, sedangkan hati orang yang makan roti putih lemah dan rapuh seperti roti yang dimakannya. Untuk ini, saksikanlah jumlah gagal jantung yang terus meningkat.

Seharusnya secara ajaib seluruh dunia sadar hari ini dan mengadopsi praktik makan mentah, dengan pengecualian pada beberapa kasus tertentu yang penyakitnya sudah terlalu parah, tidak akan ada kematian dini selama tiga atau empat dekade ke depan, hingga lansia

orang mencapai usia sangat tua. Faktanya, kematian yang disebabkan oleh makanan yang dimasak melebihi beberapa kali lipat kematian yang terjadi pada perang terbesar.

Atas nama setiap anak yang tak berdaya, sekali lagi saya menghimbau kepada semua ilmuwan, orang-orang terpelajar, pemimpin negara, kementerian kesehatan, orang tua dan orang-orang baik hati di seluruh dunia untuk segera mengakhiri kejahatan mengerikan terhadap anak-anak kecil. Penundaan setiap hari mengakibatkan ribuan nyawa tak berdosa. Orang-orang dewasa bebas mengorbankan hidup mereka demi kenikmatan fatal dari makanan yang dimasak dan dengan demikian melakukan bunuh diri, namun siapa yang telah memberi mereka hak untuk membantai anak-anak mereka yang miskin, terutama karena makanan-makanan tersebut, sama sekali tidak memberi mereka kenikmatan apa pun, hanya sekedar mengisi perut mereka. anak-anak dengan jijik? Tidak ada gunanya mengatakan bahwa ketika seorang anak tumbuh besar, dia akan melihat orang lain makan dan kemudian dia sendiri akan merasakan keinginan untuk makan. Pertama-tama, barbarisme seperti makan makanan yang dimasak tidak dapat bertahan lama dan kita dapat dengan percaya diri menantikan kemenangan awal dari makan makanan mentah. Lalu ada jutaan orang yang melihat orang lain kecanduan alkohol atau narkoba, namun menjauhkan diri dari sifat buruk tersebut. Anak saya sudah berumur 6 tahun *(Ini mengacu pada tahun 1963, ketika bagian buku ini ditulis)* dan dia bisa memahami segalanya; dia melihat makanan yang dimasak dimakan oleh orang lain, tapi dia sendiri membencinya dengan segenap jiwanya. Pecandu opium manakah yang mengajari anaknya yang masih bayi untuk terbiasa menggunakan narkoba sejak masih dalam buaian? Akal sehat manakah yang mendorong seseorang untuk mengorbankan putranya sendiri dan menjadikan dia teman awal dalam kebiasaan-kebiasaan menjijikkannya demi membenarkan dan melanggengkan kecanduan pribadinya? Biarkan orang tua pertama-tama membesarkan anak yang sehat sesuai dengan hukum alam dan kemudian, setelah dia dewasa, biarkan mereka menyerahkan tindakannya di masa depan sesuai keinginannya sendiri, seperti yang mereka lakukan dalam kasus semua sifat buruk lainnya.

Setelah membaca baris-baris ini, tidak ada orang tua yang bijaksana yang dapat menemukan pembenaran atas fakta bahwa otoritas lain telah memberikan nasihat yang sangat berbeda. Jika dia tetap mengabaikan suara kebenaran, dia harus memikul tanggung jawab karena telah merusak kesehatan anaknya dan merusak masa depannya. Seseorang harus tidak memiliki penilaian paling mendasar untuk mengganti 10.000 zat dengan zat nol, sel hidup dengan sel mati, bahan mentah yang sepenuhnya seimbang dengan bahan yang mengalami degenerasi, bahan alami.

nutrisi dengan nutrisi yang tidak alami, gandum bertunas dengan roti putih, kacang hijau dengan daging, dan buah segar dengan selai.

Ahli Biologi Gastrolatrous Harus Membuktikan Bahwa Alam Memilikinya Melakukan Kesalahan dengan Tidak Memberi Kami Bahan Makanan di a Keadaan Dimasak

Saya secara terbuka mengimbau semua ilmuwan untuk mengkonfirmasi pandangan saya dan mendeklarasikan hal tersebut kepada seluruh dunia, atau untuk membuktikan bahwa ketika bahan makanan alami dibakar, tidak ada kerugian yang timbul pada kandungan nutrisi atau kandungan energinya; tidak terjadi kematian pada sel tumbuhan hidup dan tidak terjadi perubahan susunan atom. Mereka harus membuktikan lebih lanjut bahwa dalam penciptaan nutrisi bagi organisme manusia, orang dewasa telah melakukan kesalahan dengan tidak menyajikan kepada kita bahan makanan dalam keadaan "murni", dimasak atau dibakar, seperti yang dilakukan di pabrik dan di dapur. adalah tindakan ilmiah yang bertujuan untuk memperbaiki kesalahan alam dan bahwa vitamin buatan manusia memiliki nilai gizi yang lebih besar dibandingkan vitamin yang ditemukan di alam. Jika tidak melakukan hal tersebut, mereka harus mengakui kesalahan tragis yang telah mereka lakukan selama ini dan, dengan tidak lagi mengonsumsi makanan yang dimasak, mereka harus berlindung pada kearifan alam semesta dan berhenti mencampuri komposisi bahan makanan alami yang diciptakan oleh alam bumi. Biarkan mereka yang menganggap dirinya pemakan daging mengonsumsi dagingnya, jika bisa, segar dan utuh, seperti yang dilakukan hewan karnivora, tanpa membunuh sel-selnya atau merusaknya dengan cara apa pun.

Kita tidak mempunyai hak untuk mengganggu integritas bahan mentah yang diciptakan oleh alam untuk organisme manusia ketika, dengan semua sarana ilmiah yang kita miliki, kita tidak mampu menciptakan organisme bersel tunggal terkecil; ketika, dengan bantuan semua unsur nutrisi yang kita kenal, kita tidak dapat memberi makan suatu organisme secara artifisial dan menjaganya tetap hidup dalam jangka waktu lama; dan ketika kita baru saja berhasil mengenali seperseribu zat dalam sebutir jagung. Memang benar bahwa banyak penelitian telah dilakukan dan kemajuan besar telah dicapai dalam pengenalan berbagai nutrisi dan sebagai hasilnya banyak nutrisi penting.

unsur-unsurnya telah ditemukan, namun semua penemuan tersebut tidak bisa lebih penting daripada penemuan satelit buatan. Perbedaan antara vitamin buatan dan unsur nutrisi yang menyusun sebutir jagung sama dengan perbedaan antara satelit buatan buatan manusia dan benda langit yang membentuk seluruh sistem galaksi kita. Namun, para ilmuwan yang membuat satelit buatan tidak pernah berani memusnahkan galaksi-galaksi yang ada dan menggantinya dengan benda-benda antarbintang yang baru mereka ciptakan.

Jalan terbaik kita adalah mempelajari dengan cermat hukum alam evolusi organisme hewan dan tumbuhan. Namun, dalam keadaan apa pun, kita tidak boleh membatalkan pekerjaan alam dan kemudian mencoba merekonstruksinya dengan bantuan ekstrak kelenjar yang menyedihkan dan vitamin buatan.

Saat kita memasukkan sepotong kentang atau sumsum ke dalam mentega dan mulai menggorengnya, kita memulai proses penghancurannya sejak saat pertama. Ia segera mulai mendesis, mengerut, menjadi coklat dan kemudian mengering, dan jika kita melanjutkan pengoperasiannya sedikit lebih lama, ia akan hangus dan berubah menjadi abu. Aroma yang menggugah selera yang menggelitik lubang hidung kita adalah aroma bahan makanan alami yang paling berharga, yang menertawakan indra kita dan menghilang begitu saja.

Istilah "memasak" dan "memanggang" tidak boleh digunakan dalam arti mempersiapkan, membangun dan meningkatkan, sebagaimana yang telah digunakan sampai sekarang; kata-kata tersebut harus digunakan, melainkan untuk menyampaikan perasaan menghancurkan, menghancurkan, membakar, membunuh, atau memusnahkan, karena dengan tindakan tersebut kita menghancurkan zat paling berharga yang sangat penting bagi organisme kita dan dengan demikian kita melakukan kejahatan paling keji terhadap kemanusiaan. .

Seorang Bayi Membenci Rasa Makanan yang Dimasak, Yang Tampil Menggugah Selera Hanya Bagi Pecandu Makanan, Sama Seperti Opium Tampaknya Menyenangkan bagi Pecandu Narkoba

Orang yang berpikiran sederhana mungkin berpikir bahwa perampasan itu kejam anak-anak akan kenikmatan yang didapat dari rasa makanan yang dimasak. Seperti

masyarakat harus menyadari bahwa pada kenyataannya, makanan yang dimasak tidak enak sama sekali; rasanya enak hanya bagi pecandu makanan, sama seperti opium yang terasa nikmat bagi pecandu narkoba. Hingga kini belum ada seorang pun yang memberi tahu kita kebenaran sederhana ini, karena sejak dahulu kala tidak ada seorang pun yang terbebas dari kecanduan makanan.

Organ tubuh anak yang baru lahir disesuaikan dengan komposisi bahan makanan mentah saja. Bayi sangat menyukai buah dan sayuran mentah.
Dia makan, dengan sangat puas, biji-bijian mentah, kentang, kacang-kacangan, terong, kacang hijau dan lentil, yang rasanya sangat enak baginya, tetapi tidak disukai oleh pemakan yang dimasak.

Anak kecil itu tidak merasakan kenikmatan apa pun dari rasa makanan yang dimasak; dia membenci dan menghindarinya dengan segenap jiwanya dan dengan sangat kesakitan dia menelan makanan yang tidak alami itu. Namun orang tua yang malang dan berpikiran sederhana tidak memahami hal ini. Dia hanya dibimbing oleh kecanduannya sendiri dan, dalam keinginannya untuk memberi makan anak itu dengan baik, dia terus memaksakan makanan-makanan buruk itu ke tenggorokannya sedemikian rupa sehingga dia mengubah anak itu menjadi seorang pecandu yang sempurna, sehingga merusak kesehatan dan kebahagiaannya.

Selama beberapa tahun pertama kehidupannya, bayi itu mengalami masa-masa yang buruk berjuang melawan bahan makanan yang tidak alami. Hal ini terlihat dari banyaknya penyakit anak-anak dan seringnya penyakit lambung menyerang anak-anak, serta tingginya angka kematian bayi. Seorang bayi adalah pabrik yang baru dibangun dan sempurna. Ia tidak akan pernah sakit jika kita menyediakan nutrisi alami untuk aktivitas nutrisi normal organ tubuhnya.

Penerapan veganisme mentah secara universal adalah satu-satunya cara untuk membebaskan semua orang umat manusia dari kutukan penyakit untuk selamanya. Penyebaran makanan mentah harus dimulai dari orang-orang yang sakit, anak-anak yang baru lahir, orang-orang yang memiliki kemauan dan kebijaksanaan yang diperlukan, dan orang tua yang bijaksana dari anak-anak yang makan makanan mentah, yang akan diwajibkan untuk mengeluarkan semua sisa-sisa makanan yang hina dari rumah mereka untuk menghindari hal tersebut. untuk tidak menaruh godaan pada cara anak-anak mereka. Periode awal pantangan sukarela dari makanan yang dimasak ini akan berlangsung hingga pihak berwenang datang

akal sehat mereka, dan akan memutuskan untuk menyatakan bahwa makan makanan mentah adalah suatu keharusan, sehingga memaksakan kehendak alam yang bijaksana pada masyarakat yang bodoh dan tidak terpelajar. Akan tiba waktunya dimana pola makan mentah akan merajalela di seluruh dunia. Di masa depan yang diberkati, memasak akan dianggap sebagai kejahatan.

Sulitnya menghilangkan kebiasaan makan yang dimasak dengan cepat tidak boleh menjadi alasan untuk menyangkal dampak buruk yang ditimbulkannya. Tidak ada seorang pun yang mencoba membenarkan pencurian, perampokan dan pembunuhan, meskipun tidak mungkin untuk memberantas wabah buruk ini dari masyarakat manusia. Hal yang penting adalah agar para ilmuwan secara prinsip mengakui dan menyatakan kepada masyarakat bahwa cara memasak bahan makanan adalah salah, tidak wajar dan berbahaya, dan merupakan penyebab langsung penyakit. Pertanyaan kedua tentang menerapkan pola makan mentah ke dalam praktik sebenarnya dapat diserahkan pada rangkaian peristiwa berikutnya.

Makan masak berturut-turut telah melahirkan kecanduan makanan, penyakit, ilmu kedokteran dan farmakologi. Tujuan akhir dari ilmu kedokteran adalah untuk memperbaiki dan merenovasi organ-organ manusia yang rusak dan rusak. Sebagai pengganti ilmu kedokteran, pemakan mentah mempunyai ilmu atau kesehatannya, yang tujuannya adalah untuk mencegah kemerosotan yang disebutkan di atas dan untuk menjamin kehidupan yang sehat, bahagia, panjang umur dan damai bagi generasi sekarang dan mendatang. Semua penyakit disebabkan oleh pelanggaran hukum alam. Makan mentah memaksa orang untuk menghormati hukum tersebut.

Praktik Makan Mentah di Keluarga Saya

Fakta bahwa pada usia 60 tahun saya dapat menulis baris-baris ini adalah karena makan mentah. Tujuh atau delapan tahun yang lalu jantung saya berada dalam kondisi yang sangat buruk sehingga serangan jantung sepertinya tidak bisa dihindari. Saya biasa terengah-engah saat mendaki beberapa langkah; Saya tidak mempunyai kekuatan yang cukup untuk mengangkat seember air. Sembelit, gangguan pencernaan, mulas, susah tidur, sakit kepala, ambeien, asam urat, sklerosis, tekanan darah tinggi, takikardia, bronkitis kronis, wasir dan sering masuk angin telah menjadi teman hidup saya sejak lama. Berkat makan mentah, saya telah terbebas dari semua kelainan itu. Saya telah menurunkan tekanan darah saya secara permanen dari 18-20 menjadi 13, dan denyut nadi saya dari 80-90 menjadi 58-60. Tanpa ada tanda-tanda kelelahan,

Saya bisa berjalan kaki ke Tajrish dan kembali (jarak 24 kilometer) dalam empat jam, mendaki gunung seperti kambing, mengangkat koper berat menaiki tangga dan bila ada waktu saya berjalan-jalan sejauh 12 kilometer sebagai rutinitas sehari-hari. Saya, yang pernah menderita bronkitis kronis dan terserang influenza beberapa kali dalam setahun, bahkan tidak menderita flu biasa dalam beberapa tahun terakhir dan tidur di udara terbuka sepanjang tahun. musim dingin dan musim panas, tanpa sedikit pun rasa takut terhadap dingin atau mikroba.

Bertahun-tahun yang lalu, saya menderita serangan asam urat yang parah sehingga saya tidak dapat menyentuhnya sendi jempol kakiku; hari ini aku bisa memelintirnya dengan sekuat tenaga tanpa rasa sakit sedikit pun. Di manakah di dunia ini hasil serupa diperoleh dengan menggunakan atofan, ACTH, digitalis, bromida, yodium, aspirin, antibiotik, dan ribuan obat lainnya?

Jantung yang bekerja dengan kecepatan 58 detak per menit dapat diharapkan untuk terus bekerja selama bertahun-tahun tanpa pernah terkena bahaya stroke. Dalam kondisi makan yang dimasak, penurunan denyut nadi hanya terjadi saat jantung lemah, namun dalam kasus saya, hal ini merupakan akibat alami dari keteraturan kerja organ pencernaan saya.

Sangat penting bahwa setiap kali saya mencoba membebani perut saya dengan bahan makanan alami yang jumlahnya beberapa kali lipat dari jumlah normal, bahan-bahan tersebut tidak bertahan lama di perut, tetapi langsung masuk ke usus dan meninggalkan tubuh dalam beberapa jam, tanpa melalui proses. pembusukan apa pun dan tanpa menimbulkan gangguan pencernaan sedikit pun atau menyebabkan ketidaknyamanan apa pun bagi saya. Dalam kondisi seperti ini, denyut nadi saya meningkat tidak lebih dari empat atau lima kali per menit, sedangkan ketika saya mencoba “memuaskan” diri dengan makanan yang dimasak layaknya “manusia biasa”, detak jantung saya langsung melonjak hingga 85-90. dan perlu waktu berhari-hari agar perut saya kembali terasa ringan seperti biasanya.

Bersama saya, saya membesarkan anak ketiga saya sebagai pemakan mentah. Dia sudah berusia tujuh tahun, tapi dia belum pernah memasukkan satu pun makanan yang sudah rusak ke dalam mulutnya. Kesehatannya adalah

perwujudan kesempurnaan. Sekarang saya dapat melihat betapa besarnya perbedaan antara anak-anak yang makan makanan mentah dan anak-anak yang makan makanan matang. Lebih mudah membesarkan seratus anak yang makan makanan mentah daripada membesarkan satu anak yang makan makanan matang. Kita tidak pernah mempunyai kesempatan untuk khawatir mengenai penyakit anak-anak seperti menggigil dan pilek, diare dan sembelit, atau kesulitan mengenai anak yang makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Dia ceria seperti burung dan kapan pun dia mau, dia pergi ke meja dan makan apa pun yang dia suka. Dia bermain, bernyanyi dan menari sepanjang hari tanpa tingkah dan tingkah, tanpa menangis, tanpa menimbulkan masalah bagi orang-orang di sekitarnya.

Dia pergi tidur tepat jam 8 malam dan, setelah bernyanyi sendiri selama beberapa menit, dia menutup matanya dan tidur seperti gasing sampai jam 6 pagi. Terlebih lagi, merupakan fakta yang sangat luar biasa bahwa setelah beberapa bulan pertama kita hanya dapat mengingat tiga atau empat kejadian ketika dia terbangun di malam hari. Tidurnya begitu nyenyak dan nyenyak sehingga tidak ada suara atau gerakan yang membuatnya terbangun.

Ketika anak-anak lain di taman kanak-kanak duduk di meja sarapan mereka untuk menikmati roti dan keju, roti dan mentega, kue kering, dll, dia mengeluarkan tas berisi buah-buahan yang dia ambil dari rumah dan menikmatinya dengan tenang.
Ketika kami sedang mengunjungi teman-teman, dia memandang dengan acuh tak acuh pada meja-meja teh yang penuh sesak, tempat orang-orang duduk dan "menikmati" semua jenis kue dan manisan. Dia tidak pernah mengungkapkan keinginannya, bahkan karena penasaran, untuk mencicipinya. Dengan cara inilah semua anak yang makan makanan mentah harus dididik.

Istri saya, yang kepadanya saya tidak pernah memaksakan pandangan saya, secara bertahap mengubah sistem nutrisinya demi anak dan kesehatannya, kini telah menjadi pemakan makanan mentah dan cukup puas dengan kondisinya. Pertama-tama, dia berhenti makan daging sama sekali dan kemudian mengurangi masakan tanpa daging menjadi satu atau dua kali seminggu. Ketika anak itu tumbuh besar, ini digantikan oleh beberapa kentang rebus yang diminum sesekali. Akhirnya, hal-hal tersebut pun hilang sama sekali ketika suatu hari sang anak bertanya, “Bau busuk itu dari mana, Bu?” Setelah itu dia hanya mengambil sepotong tipis roti gandum yang terkadang dia makan dengan kenari, tanpa terlihat oleh anak-anaknya.* Saat ini, dia melihat efek luar biasa dari makan makanan mentah pada tubuhnya dan hal ini tidak mengejutkan,

oleh karena itu, dia menjauhkan diri dari semua bahan makanan yang dimasak. Dan semua ini dapat dicapai tanpa banyak kesulitan, setelah keputusan dibuat dengan sungguh-sungguh. Ketika tidak ada bau makanan matang di rumah, makan mentah menjadi hal yang sangat sederhana. Inilah cara yang harus diikuti oleh semua orang tua yang menghargai kesehatan dan menyayangi anak-anaknya.

Segala Kebiasaan Jahat Manusia Akibat Dimasak Makan

Makan mentah akan mengusir semua sifat buruk lainnya seperti alkoholisme, merokok, kecanduan narkoba dan keserakahan. Kecanduan ini tidak lagi menyertai makan mentah. Keburukan ini adalah satelit dari kecanduan makanan.

Dengan kemenangan pola makan mentah, perdamaian abadi pada akhirnya akan tercipta di dunia dan antar negara. Segala kejahatan, kebencian, permusuhan, kesombongan, iri hati dan, secara umum, semua kebiasaan buruk manusia adalah akibat dari makan makanan yang dimasak. Dengan dihapuskannya nafsu makan yang dimasak maka nafsu manusia akan menjadi tenang, pikiran mereka akan dimuliakan dan kehidupan akan menjadi begitu mudah sehingga manusia tidak lagi diwajibkan untuk saling mencabik-cabik daging atau menjual hati nuraninya demi sepiring sup.

Konsepsi Pola Makan Harus Dibatasi Pada Penggantian Nutrisi Tidak Alami dengan Nutrisi Alami

Metode Pemberian Makan

Makan mentah sepenuhnya adalah satu-satunya cara untuk membebaskan umat manusia dari penyakit. Setengah-setengah tidak pernah memberi dan tidak akan pernah memberikan hasil apa pun. Dalam kondisi makan yang dimasak saat ini, semua perhitungan nilai gizi dari makanan tertentu yang diterima harus dianggap tidak diperhitungkan. Tidak peduli apa pun penyakitnya, ketika persoalan makanan sedang dibahas, kita harus berpikir hanya dalam konteks yang mentah dan yang dimasak, yang alami dan yang tidak alami, yang murni dan yang merosot. Rekomendasi yang dibuat setiap hari di radio, di surat kabar dan melalui berbagai cara lain mengenai penggunaan vitamin, mineral dan protein tertentu, dan informasi yang diberikan mengenai nilai kalorinya, sepenuhnya merupakan rekomendasi yang diberikan.

tidak praktis, tidak berharga dan berbahaya, terutama jika hal tersebut didasarkan pada penggunaan obat-obatan dan bahan makanan hewani.

Dalam mempertimbangkan sifat-sifat masing-masing zat gizi, kita tidak perlu khawatir sama sekali mengenai vitamin atau unsur tertentu apa yang terdapat dalam suatu zat gizi tertentu. Kehadiran semua unsur yang berbeda-beda dalam setiap suapan makanan adalah suatu keharusan. Oleh karena itu, kita harus menjaga agar tidak ada unsur yang hilang dari makanan yang kita konsumsi. Hal ini terjadi jika kita mengonsumsi makanan nabati mentah apa pun, sedangkan makanan yang dimasak jumlahnya ribuan.

Selama berabad-abad, ribuan spesialis telah membuat dietetika studi khusus mereka. Namun karena mereka hanya memperhatikan masalah-masalah sekunder dan tidak mempertimbangkan kerusakan yang diakibatkan oleh kebakaran dapur, penelitian-penelitian mereka gagal memberikan hasil yang diinginkan dan, yang lebih buruk lagi, karena banyaknya kontradiksi, penelitian-penelitian tersebut telah membawa bencana bagi umat manusia. . Bahkan para vegetarian, yang mungkin dianggap paling progresif di antara mereka, tidak hanya menoleransi kerusakan yang diakibatkan oleh kebakaran, namun mereka juga tahan dengan penggunaan roti putih dan gula rafinasi, yang sama sekali tidak mengandung unsur-unsur yang berharga. Namun demikian, harus diakui bahwa dalam menaklukkan kecanduan manusia, para vegetarian telah melewati jalan yang paling curam. Langkah yang paling sulit adalah berpantang daging, setelah itu penggantian pola makan tanpa daging dengan makanan mentah hanyalah sebuah langkah kecil, meskipun dengan langkah kecil inilah mereka harus mencapai tujuan akhirnya. Oleh karena itu, diharapkan bahwa para vegetarian dari berbagai sudut pandang akan menerima prinsip-prinsip makan mentah dan berkumpul bersama di bawah bendera yang sama, untuk meletakkan dasar dari kehidupan bahagia yang selalu menjadi impian umat manusia.

Sebagai ahli di bidang dietetika, reputasi besar telah diraih di Amerika oleh G. Hauser. Namun bahkan Hauser, meskipun dia progresif dibandingkan dengan ahli gizi lainnya, tidak mempertimbangkan kerugian yang diakibatkan oleh memasak dan oleh karena itu dia mencoba memulihkan kerusakan yang terjadi di dapur melalui resep. Mari kita andaikan sejenak itu nasihatnya

mungkin mempunyai tujuan yang berguna. Tetapi di manakah buruh, buruh tani, atau orang biasa di jalan untuk mengetahui biaya seribu dolar yang harus ia bayarkan untuk memperoleh informasi berapa banyak molase hitam yang harus ia konsumsi di pagi hari, berapa banyak ragi di malam hari. , atau berapa ribu unit vitamin tertentu yang harus dia telan setiap hari?

Ini bukanlah pendekatan yang tepat. Penting untuk mengenalkan keseluruhannya dunia selengkap mungkin dengan bahan baku integral dari organisme manusia, untuk mengubah secara radikal kebiasaan gizi saat ini dan menghentikan rekomendasi pola makan tertentu dan vitamin individu.

Para ilmuwan mengetahui bahwa tidak seorang pun yang hanya mengonsumsi roti, nasi, atau daging dapat berharap untuk berumur panjang. Namun manusia biasa tidak mengetahui hal ini. Menurutnya, bahan pangan tersebut memberikan gizi yang sangat baik. Bagaimana kita bisa menjamin bahwa di bawah tekanan keadaan atau karena tekanan kemiskinan, seseorang tidak akan dengan bodohnya memberi makan dirinya sendiri dan anak-anaknya hanya dengan bahan makanan tersebut dan tidak akan merusak dirinya sendiri sebagai akibatnya? Bahkan ilmuwan paling terkemuka sekalipun, yang akrab dengan subjek ini, tidak mampu menahan dorongan keserakahannya dan dia memakan begitu banyak zat-zat terkutuk itu sehingga dia bunuh diri secara perlahan tapi pasti, dan melakukan bunuh diri terlalu cepat dengan cara. kanker atau serangan jantung. Oleh karena itu, tidak cukup hanya menyebarkan ide-ide ini dalam buku; kita perlu memobilisasi organ-organ negara yang tepat untuk melakukan perubahan mendasar dan terencana terhadap kebiasaan gizi masyarakat. Langkah-langkah aktif harus diambil untuk secara bertahap membatasi pemborosan besar-besaran unsur gizi dan mendorong konsumsi bahan makanan mentah dan tidak tercemar. Tujuan akhir dari setiap jenis pola makan adalah makan mentah, ketika kata "diet" kehilangan maknanya dan digantikan dengan ungkapan NUTRISI ALAMI atau BAHAN BAKU YANG TERINTEGRASI UNTUK PABRIK MANUSIA.

Penggunaan Vitamin dan Mineral Buatan Harus Berhenti

Kuantitas relatif unsur gizi dalam bahan makanan alami sangat bervariasi, dalam arti bahwa jika dibandingkan dengan satu miligram suatu unsur, mungkin ada seperseribu miligram unsur kedua dan sepersejuta miligram unsur ketiga. Namun bahan yang berbobot sepersejuta miligram sama pentingnya bagi pabrik manusia dengan bahan yang berbobot satu miligram. Sekarang, selama memasak, justru unsur-unsur yang hanya ada dalam jumlah kecil itulah yang langsung hancur.

Kita mungkin bertanya-tanya mengapa dengan bahan mentah yang cacat seperti itu, pabrik manusia tidak langsung berhenti bekerja, seperti yang dilakukan pabrik pada umumnya, namun terus beroperasi dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga membawa orang pada kesimpulan yang salah bahwa apa pun yang memuaskan selera mereka adalah makanan. .

Faktanya, tubuh manusia bukanlah tubuh biasa pabrik. Ini adalah dunia yang sangat luas dengan jutaan penduduk, pabrik yang tak terhitung banyaknya, berbagai organisasi, sistem, gudang, cadangan, dan sebagainya. Sekalipun ia tidak memperoleh nutrisi sama sekali, ia masih dapat bertahan hidup hingga 70 hari atau bahkan lebih dengan memanfaatkan cadangan yang disimpannya.

Setelah memasuki organisme, nutrisi didistribusikan ke seluruh tubuh manusia melalui media darah dan masing-masing sel menerima zat yang sesuai dengan struktur dan spesialisasinya. Namun sel-sel kelenjar dan organ tubuh tidak mengambil apa pun dari sedikit unsur-unsur yang mengalami degenerasi yang terdapat dalam makanan yang dimasak dalam jumlah yang sangat kecil yang dapat dihitung dengan jari. Mereka terus menunggu, dalam kelaparan dan kekurangan, sampai tuan mereka berkenan mengulurkan jari untuk mengambil sepotong bawang, sayuran hijau, atau buah.

Manusia tidak merasakan kelaparan sel-sel individual, meskipun sel-sel kelenjar dan organik sangat lapar, perutnya kenyang, kecanduannya terpuaskan, dan ia sendiri merasa puas. Namun yang lebih banyak lagi adalah sel-sel yang tidak berharga, lamban dan tidak aktif, yang dengan rakus melahap “bahan bangunan yang seimbang” yang sesuai dengan sel-sel tersebut.

ke strukturnya dan "memperkuat dan membentengi" tubuh dengan meningkatkan ukurannya.

Inilah alasan mengapa dengan 50-60 kilogram sel-sel yang berlebihan dan tidak berguna, orang yang disebut sehat, gemuk, dan bertenaga tidak memiliki beberapa ratus gram sel-sel aktif dan terspesialisasi, yang dengannya salah satu kelenjarnya dapat berfungsi secara teratur. dan menghasilkan produk yang sempurna. Selama kelenjar-kelenjar dan organ-organ belum kehilangan sisa-sisa sel-sel aktif yang terakhir, seseorang mampu mempertahankan keberadaannya; namun ketika mereka akhirnya habis, kematian menjadi tak terelakkan.
Kemudian orang yang "kenyang", "gemuk", dan "kuat" akan mati karena kelenjar dan organ tubuhnya kelaparan. Misalnya, sel-sel jantung kehilangan kekuatan dan elastisitas yang diperlukan untuk melakukan kontraksi normal. Jantung kemudian berusaha menyelamatkan keadaan tersebut dengan memperbanyak jumlah selnya, sehingga membesar dengan sel-sel yang terbentuk dari protein hewani dan roti tawar. - Namun hal ini tidak ada gunanya, karena sel-sel ini tidak memiliki kapasitas untuk melakukan pekerjaan yang berguna dan tidak memerlukan waktu lama sebelum organ tersebut berhenti berdetak sama sekali.

Kita tidak mengetahui secara pasti, berapa jumlah konstituen yang berbeda-beda pembuatan sebutir gandum atau tanaman nabati lainnya. Mari kita ambil angka perkiraan yang hipotetis, katakanlah 10.000. Berdasarkan hukum alam yang paling dasar, kita harus beralasan bahwa bahan mentah yang diperlukan untuk pabrik manusia terdiri dari 10.000 zat berbeda, dan dalam memasok bahan-bahan tersebut, penting untuk berhati-hati agar salah satu dari unsur tersebut tidak ada. absen.

Ini adalah sistem paling alami untuk memastikan pengoperasian normal pabrik manusia.

Sekarang mari kita lihat betapa kacaunya pola makan dari makanan yang dimasak ini usia adalah. Manusia melakukan pemusnahan massal zat-zat penting tersebut dan menyehatkan tubuh mereka hanya dengan beberapa jenis bahan penyusunnya.

Setelah bertahun-tahun melakukan penelitian yang melelahkan, para ahli biologi menemukan bahwa hanya ada 1015 jenis zat dalam keju, mentega, hati, atau otak.
Kita pasti mengira mereka akan mengakui bahwa sebagai hasil kerja keras mereka yang panjang, mereka menemukan bahwa bahan makanan ini dan itu hanya terdiri dari 10-15 buah.

jenis-jenis zat yang rendah mutunya, tidak seimbang, mengandung racun, merosot dan mati, dan unsur-unsur yang membentuk bahan mentah kita, tidak ada 9990 varietasnya dan, oleh karena itu, bahan-bahan makanan tersebut sangat kekurangan, berbahaya dan berbahaya sehingga penggunaannya sebagai nutrisi tidak boleh direkomendasikan oleh siapa pun. Namun sebaliknya, mereka merinci satu per satu nama semua zat yang berhasil mereka temukan dalam bahan makanan tersebut, mereka menjelaskan secara rinci fungsinya dalam nutrisi dan, setelah menyebutkan sifat-sifatnya, mereka merekomendasikannya sebagai nutrisi yang "bermanfaat". Tidak ada sepatah kata pun yang mereka sebutkan tentang ketiadaan ribuan unsur nutrisi, dan mereka juga tidak berbicara tentang peranannya dalam nutrisi atau dampak buruk yang selalu terjadi setelah ketidakhadirannya.
Namun, pertimbangan-pertimbangan ini merupakan aspek yang cukup penting dari pertanyaan tersebut.

Perlu diingat bahwa fungsi bahan mentah sangat beragam bahan makanan dalam organisme yang meskipun melalui keajaiban manusia dapat mengetahui semuanya, seumur hidup tidak akan cukup untuk sekedar mendeskripsikannya. Kita harus menganggap sebagai salah satu hukum dasar nutrisi bahwa tidak ada unsur nutrisi yang dapat memenuhi tujuan sebenarnya jika dikonsumsi secara terpisah, terpisah dari keseluruhan.

Ketika seseorang menunjukkan hal itu kepada ilmuwan paling terkenal sekalipun tidak ada sedikitpun vitamin dalam roti putih yang dia makan, dia menjawab, tanpa ragu sedikit pun, bahwa dia juga makan bahan makanan yang mengandung vitamin. Dengan alasan yang sama, seorang tukang batu dapat meletakkan batu batanya sepanjang hari dan meninggikan temboknya tanpa mortar apa pun, dan kemudian berpendapat bahwa ada kalanya dia juga menggunakan mortar. Begitulah kebutaan yang disebabkan oleh kecanduan makanan.

Apalah arti roti tawar jika bukan pati, gula, lemak, protein, dan beberapa jenis garam mati – dengan kata lain, hanya abu tak bernyawa dari beberapa dari 10.000 unsur yang membentuk bahan mentah kita? Apa itu gula rafinasi kalau bukan salah satu dari 10.000 di atas? Apakah yang dimaksud dengan daging jika bukan protein yang mengandung racun dan beberapa unsur yang mengalami degenerasi? Namun, manusia memenuhi perutnya dengan sedikit zat-zat ini dan menghilangkan ribuan nutrisi yang sangat penting dari organ-organnya. Adapun akibat kelainan yang terjadi pada organ tubuhnya, bisa saja terjadi

beberapa ide dengan mengunjungi rumah sakit atau memeriksa ilustrasi di buku teks kedokteran. Bagaimana bisa terjadi kelainan bentuk, luka dan bisul yang parah, jika bukan karena kekurangan nutrisi yang unggul?

Meskipun para ilmuwan sejauh ini hanya menemukan 40-50 jenis dari ribuan unsur nutrisi, sebagian besar literatur medis dikhususkan untuk menjelaskan efek zat-zat tersebut, yang juga menjadi dasar dari banyak aktivitas medis lainnya. Selain itu, sejumlah besar perusahaan komersial telah tersebar di seluruh penjuru dunia untuk memproduksi dan mendistribusikan zat-zat tersebut.

Kita bisa membayangkan dengan baik apa yang akan terjadi jika, alih-alih 40-50 unsur tersebut, para ilmuwan suatu hari nanti berhasil menemukan 400 atau 500, belum lagi 4.000 atau 5.000 jenis zat. Manusia masa kini tampaknya telah kehilangan pandangan akan integritas bahan mentah nyata yang dibutuhkan untuk tubuhnya; entah barang-barang itu tidak segera tersedia atau dia merasa mustahil mendapatkannya. Jadi dia harus mencari ke setiap sudut dan sudut untuk menemukannya satu per satu guna memenuhi kebutuhan organismenya. Para ilmuwan penelitian menganggap zat-zat yang ilmiah hanya zat-zat yang rumus-rumusnya mereka ketahui dan dicetak dalam buku-buku. Karena mereka tidak mempunyai pengetahuan tentang formula lengkap dari kandungan sebutir gandum, mereka tidak melihat sesuatu yang ilmiah di dalamnya. Ini adalah zat "umum" yang mudah didapat, berlimpah di mana-mana dan diketahui semua orang. Namun lain halnya ketika mereka berhasil menemukan unsur nutrisi baru dan menemukan formulanya. Hal ini kemudian menjadi ilmiah; penemuannya dipuji sebagai kemenangan besar dalam bidang kedokteran dan, terlebih lagi, penemuan ini membawa semangat dan antusiasme baru ke dalam pabrik, apotek, dan klinik. Dan ini semua karena manusia tidak mau melepaskan roti putihnya.

Apa pun yang terjadi, masyarakat pada akhirnya harus mengakui bahwa satu-satunya cara untuk menghilangkan penyakit adalah dengan membatasi secara ketat dan kemudian melarang sama sekali pemusnahan massal bahan-bahan gizi kita.

Untuk mencapai tujuan ini, badan-badan yang bertanggung jawab harus melakukan publisitas secara intensif dan harus mengambil tindakan aktif untuk mencegah pemusnahan massal

unsur nutrisi. Mereka harus mendapatkan variasi masakan baru dari campuran bahan makanan mentah dan merekomendasikannya kepada masyarakat, yang kebiasaan gizinya kemudian akan mengalami perubahan bertahap. Hasilnya, penyakit-penyakit yang kini menimpa umat manusia akan semakin tereliminasi dan perekonomian yang sangat besar akan terkena dampaknya pada biaya hidup kita.

Sebelum kami menjadi pemakan makanan mentah, keluarga kami biasanya mengonsumsi satu kilogram roti setiap hari, sedangkan sekarang satu kilogram gandum cukup untuk delapan hingga 10 hari. Dengan mengonsumsi roti putih, saya seharusnya sudah mati sejak lama, namun berkat gandum pemberi kehidupan saya masih hidup, dan saya merasa yakin bahwa saya akan hidup setidaknya 40-50 tahun lagi.

Perbandingan Antara Kesehatan Makan Mentah dan

Anak-anak yang Makan Makanan Masak adalah Cara Terbaik untuk

Memastikan Bahaya yang Ditimbulkan oleh Makan Makanan yang Dimasak

Prinsip-prinsip ini pertama-tama harus diterapkan di tempat penitipan anak, panti asuhan, rumah sakit dan restoran, dan kemudian harus dipopulerkan melalui publisitas di kalangan masyarakat luas. Dengan fakta-fakta yang jelas dan tak terbantahkan seperti yang telah saya kemukakan, diharapkan para ilmuwan yang memiliki pandangan jernih akan segera mulai bekerja. Namun jika mereka ingin mendapat bukti konkrit lebih lanjut, saya usulkan pengujian berikut. Biarkan bayi di salah satu panti asuhan dibagi menjadi dua kelompok yang sama, yang satu harus diberi makan dengan metode medis terkini, yang lain harus dibesarkan dengan prinsip makan mentah. Kemudian biarkan kesehatan kedua kelompok dibandingkan satu sama lain. Saya yakin bahwa sejak awal akan jelas bagi seluruh dunia nutrisi mana yang benar-benar ilmiah dan kemanusiaan di antara kedua sistem tersebut. Hasil yang sama dapat diperoleh dengan mengadaptasi metode penyembuhan pasien rumah sakit.

Banyak orang yang berpikiran sederhana mungkin keberatan dengan tes ini dengan alasan bahwa melakukan "eksperimen" seperti itu pada anak-anak adalah dosa atau merugikan. Namun, jika orang-orang tersebut berpikir lebih dalam, mereka akan melihat bahwa ini bukanlah sebuah eksperimen untuk menjaga kehidupan dan kesehatan seorang anak dengan memberinya makan dengan kumpulan lengkap nutrisi murni yang dimaksudkan.

secara alami bagi organisme manusia. Eksperimen yang sebenarnya adalah pengujian yang tidak manusiawi yang dilakukan dengan kedok ilmu pengetahuan dengan menggunakan beberapa jenis zat sintetik yang belum dikenal di laboratorium, sebagai akibatnya jutaan anak meninggalkan kehidupan pada masa pertumbuhan mereka, meninggalkan orang tua mereka dalam keadaan yang pahit. duka. Eksperimen adalah operasi yang mempermainkan kesehatan masyarakat dengan merusak 1.001 bahan makanan dan racun serta menciptakan penyakit baru. Penyakit-penyakit ini secara menggelikan disebut sebagai penyakit peradaban, tanpa sedikitpun rasa malu terhadap "peradaban" tersebut dan tanpa merenungkan bahwa kondisi yang melahirkan penyakit-penyakit tersebut bisa saja disebut kebodohan, kebiadaban atau barbarisme, namun tidak pernah disebut peradaban.

Lembaga Ilmiah dan Badan Negara yang Bertanggung Jawab Harus Pelajari Masalah Makan Mentah Tanpa Lebih Lanjut Menunda

Saya telah mengusulkan sebuah metode yang radikal dan sekaligus sangat sederhana dan alami yang dengannya umat manusia akan terbebas dari segala penyakit di bumi. Ini adalah masalah yang sangat penting yang harus segera mendapat perhatian dari semua ilmuwan, dokter, intelektual, dan badan-badan negara yang bertanggung jawab. Mereka harus membuktikan secara terbuka bahwa pandangan saya salah dan menyangkalnya dengan eksperimen dasar, atau mereka harus mengkonfirmasi kebenarannya dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mempraktikkannya. Khususnya, apabila dokter bersikap acuh tak acuh atau diam, hal ini dapat ditafsirkan oleh masyarakat umum sebagai suatu kasus yang jelas-jelas menunjukkan bahwa mereka tidak bersedia menangkal penyakit, sehingga bidang atau operasional mereka tidak dikurangi. Secara pribadi, saya tidak percaya bahwa hal ini secara umum benar, karena hanya sedikit manusia yang bisa begitu kejam; namun para dokter harus memberikan bukti positif bahwa mereka mempunyai tujuan yang lebih tinggi dan lebih mulia daripada mencari uang, dan bahwa tujuan mereka sebenarnya adalah mengabdi pada ilmu pengetahuan, mengabdi pada kemanusiaan.

Para dokter yang mulia, berjiwa publik, dan altruistik mencapai tujuan yang mereka cita-citakan dengan menerima makanan mentah, sedangkan dokter yang tidak manusiawi, egois, dan tamak melihat hal tersebut sebagai kerugian pribadi mereka. Dugaan sulitnya mengubah adat istiadat yang sudah mengakar hanya bisa menjadi alasan yang lemah untuk melakukan hal tersebut

menutupi kepentingan pribadi orang-orang jahat. Penemuan makanan mentah adalah kesempatan terbaik untuk membedakan yang mulia dari yang tercela, yang baik dari yang jahat, yang bijaksana dari yang tidak bijaksana.

Tidak ada aktivitas yang memiliki nilai kemanusiaan lebih besar daripada penyebaran makanan mentah. Penting untuk membangunkan seluruh umat manusia dari tidurnya yang telah berabad-abad lamanya, membuka mata, membangunkan mereka dari kelesuan dan membebaskan mereka dari mimpi buruk yang ada saat ini. Orang kaya harus menyumbangkan uangnya untuk tujuan ini; para intelektual otak mereka. Penting untuk membentuk perkumpulan, mendirikan klub, menerbitkan surat kabar dan mencetak buku. Selain itu, diperlukan pembangunan sanatorium yang luas dengan segala fasilitas untuk istirahat, hiburan dan olah raga, dan melalui “penjara” beberapa bulan untuk menyembuhkan, meremajakan, membebaskan dari prasangka yang merusak, dan untuk membantu dan mencerahkan orang-orang tersebut. yang kekurangan informasi dan kemauan yang diperlukan. Jauh lebih berguna dan diinginkan untuk mencurahkan uang dan energi untuk tujuan ini daripada membangun gedung-gedung tak berguna yang tidak kita perlukan seperti gereja, sekolah, dan rumah sakit. Makan mentah merupakan sebuah batu ujian yang dapat digunakan untuk memverifikasi intelektual mana yang benar-benar memiliki kebebasan menilai, atau orang mana yang benar-benar tertarik pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dalam huruf emas itulah sejarah akan mencatat nama-nama orang tersebut.

Tidak Ada Dosa untuk Berbicara Kebenaran

Beberapa orang menuduh saya mempunyai lidah yang tajam. Ketika saya menyebut pemakan masakan sebagai pembunuh, pembunuh, dan penjahat, saya tidak sedang melontarkan tuduhan; Saya hanya mengatakan kebenaran, betapapun pahitnya kebenaran itu. Apabila seorang ibu mengisi mulut anak tercintanya dengan makanan panas dengan tangannya sendiri yang berhati-hati, ia merusak organ-organ bayinya dan membawanya pada penyakit dan kematian. Ketika seorang dokter menyiapkan makanan yang "bergizi" dan "mudah dicerna" untuk anak kecil dan

meresepkan pil vitamin buatan dengan mengorbankan sayuran dan buah-buahan, ia melakukan pelanggaran yang lebih besar lagi.

Setiap hari saya mengamati bagaimana, dengan ironi nasib yang aneh, orang-orang yang lemah dan berpenyakit menganggap zat-zat yang menjadi penyebab penyakit mereka dapat menyembuhkan, dan melahapnya dengan rakus, sementara, sebaliknya, mereka menghindari satu-satunya zat yang menjadi penyebab penyakit mereka dengan penuh ketakutan. zat-zat (sayur-sayuran dan buah-buahan mentah) yang dapat memulihkan kesehatan mereka, hanya karena mereka menganggapnya sebagai penyebab penderitaan mereka. Jutaan nyawa dikorbankan semata-mata karena kesalahpahaman fatal ini. Orang yang mendalami tragedi itu tidak akan pernah bisa tetap tenang dan acuh tak acuh.

Tidak Ada Hambatan Hukum Terhadap Penghancuran Bahan Baku yang Ditujukan untuk Pabrik Manusia

Ketika sedikit cacat terungkap dalam keseimbangan yang tepat bahan mentah yang dipasok ke industri di suatu daerah, orang-orang yang bertanggung jawab akan dituduh melakukan kelalaian dan dibawa ke pengadilan, sedangkan mereka yang melakukan pemalsuan paling keji terhadap bahan mentah yang diperlukan agar pabrik manusia dapat berfungsi dengan baik sering kali bebas dari hukuman. Di abad kemajuan ilmu pengetahuan saat ini, orang yang paling bodoh dan bodoh mempunyai hak absolut untuk mencari metode baru dalam mendegradasi bahan makanan alami, dan untuk meramu serta menawarkan untuk dijual makanan yang paling konyol. Namun yang sangat aneh adalah kenyataan bahwa ilmuwan besar, ahli sitologi hebat, yang telah mengabdikan hidupnya untuk mempelajari fungsi biologis sel-sel hidup, atau ahli gizi, yang tujuan utamanya dalam hidupnya adalah mengembangkan sel-sel hidup. makanan yang ideal bagi manusia, membeli banyak sekali zat-zat yang telah merosot tersebut dan menawarkannya ke dalam sel-selnya, dengan ketidakpedulian dan kecerobohan sepenuhnya, dipandu oleh perintah dari langit-langit mulutnya saja.

Pada pandangan pertama rasanya sulit dipercaya bahwa kita bisa membebaskan diri kita sendiri semua penyakit melalui makan mentah. Namun kehebatan proposisi ini terletak pada kenyataan bahwa hal yang "tidak dapat dipercaya" dengan mudah menjadi kenyataan yang dapat dicapai. Sulitnya melepaskan kecanduan makanan tidak boleh dianggap sebagai hambatan dalam mewujudkan cita-cita tersebut

makan mentah; sebaliknya, hal ini harus berfungsi sebagai ukuran untuk mengukur kekuatan musuh terhadap umat manusia dan harus memacu kita untuk melakukan segala upaya untuk mencegah masuknya monster mengerikan tersebut ke dalam organisme anak yang baru lahir. Bahkan orang-orang yang merasa sulit untuk meninggalkan makanan yang dimasak, dan masih tetap melakukan kebiasaan buruk mereka, harus menegaskan kebenaran, dan demi generasi muda dan masa depan umat manusia, mereka harus berjuang demi kemenangan kebenaran tersebut dengan berdakwah. dan menjelaskan prinsip-prinsip makan mentah dan semua cara lain yang tersedia.

Tentu saja bagi orang-orang yang berpikiran sempit dan berwawasan ke belakang Bagi mereka yang sangat bias terhadap makanan yang dimasak dan obat-obatan, prinsip-prinsip makan mentah sudah terlalu maju, namun saat ini kita hidup di Era Kosmik, dan bukan di Abad Pertengahan, ketika setiap ide progresif atau penemuan besar selama bertahun-tahun dianiaya oleh para ilmuwan. rakyat jelata yang bodoh. Saat ini, pertanyaan tentang kelangsungan hidup atau pemusnahan umat manusialah yang kita hadapi. Keragu-raguan tidak manusiawi.

Makan Mentah Menjamin Manfaat Besar di Masyarakat Ekonomi dan Meningkatkan Standar Hidup Beberapa Waktu

Nutrisi dalam jumlah yang luar biasa banyak dihancurkan oleh api dan oleh berbagai bentuk pengupasan, pemurnian dan pengolahan. Sebagai contoh dapat dikatakan bahwa 100 gram gandum bertunas memiliki nilai gizi yang lebih besar dibandingkan dengan roti tawar yang diperoleh dari satu kilogram gandum. Hal serupa juga terjadi pada semua jenis jagung, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan lainnya. Jika kita tidak lagi menggunakan semua bahan pangan hewani, maka sayuran yang diproduksi di dunia akan mampu memenuhi kebutuhan pangan beberapa kali lipat populasi dunia saat ini, asalkan dikonsumsi dalam keadaan mentah. Makna sebenarnya dari makan makanan mentah akan menjadi lebih mudah dimengerti, ketika kita memikirkan tenaga kerja, waktu dan uang yang terbuang sia-sia untuk menghancurkan nutrisi tersebut, dan kemudian mempertimbangkan semuanya.

biaya pengobatan yang dikeluarkan baik oleh berbagai kementerian kesehatan maupun oleh masyarakat umum dengan harapan menghilangkan kerusakan yang ditimbulkan pada organ tubuh kita akibat rusaknya nutrisi tersebut. Saya siap untuk menunjukkan kebenaran pernyataan saya dengan bukti-bukti nyata kepada siapa pun yang ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hal ini. Sejarah tidak akan pernah memaafkan orang-orang yang bertanggung jawab dalam otoritas yang menunjukkan ketidakpedulian dalam hal ini dan menutup telinga terhadap kebenaran yang menyedihkan ini untuk membenarkan kecanduan pribadi mereka.

Hanya ada dua alasan mengapa mereka menolak menerima prinsip makan mentah. Entah mereka harus menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk menoleransi keberadaan penyakit daripada "menghilangkan" "kenikmatan" umat manusia dari makanan yang dimasak dan melepaskan kemungkinan untuk mempraktekkan serangkaian "pencapaian ilmiah" yang dicapai sebagai hasilnya. melalui kerja keras atau, melalui pelaksanaan tes dasar yang saya usulkan, mereka harus membuktikan bahwa, alih-alih membebaskan orang dari penyakit, makan mentah justru malah lebih merugikan mereka.
Hal ini menurut mereka sangat mustahil untuk dilakukan. Oleh karena itu, mereka tidak punya pilihan selain mengandalkan alasan pertama mereka, yang sangat tidak berperikemanusiaan dan terbukti bagi semua orang.

Oleh karena itu, atas nama semua anak-anak yang tidak bersalah, saya menuntut agar para penentang makan makanan mentah harus menyampaikan keberatan mereka kepada pers, sehingga mereka dapat memperoleh jawaban yang tepat dan opini publik mempunyai kesempatan untuk menarik kesimpulan yang diperlukan dan menyatakan pendapatnya. putusan final dan adil.

Setiap Orang Harus Mengenali Yang Mentah Yang Nyata dan Integral Bahan Tubuhnya

Setiap individu bangga menjadi pemilik salah satu yang rumit pabrik-pabrik di dunia dan dia sendirilah yang bertanggung jawab atas kelancaran operasional pabrik tersebut. Oleh karena itu, penting bagi dia untuk benar-benar mengenal bahan mentah yang nyata, tanpa cacat dan utuh dari pabrik yang menakjubkan itu.

Integritas bahan mentah tersebut tidak ditentukan oleh jumlah protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan kalori yang ditentukan oleh para ahli biologi masa kini dalam buku teks mereka tentang nutrisi. Juga tidak mungkin untuk menentukannya dengan meletakkan daftar panjang resep makanan yang dimasak.

Selama berjuta-juta tahun dan dengan perhitungan yang paling tepat, alam kita yang menakjubkan telah menyatukan bahan-bahan mentah integral yang diperlukan bagi organisme manusia, telah menggabungkannya dalam harmoni yang sempurna dan dalam jumlah yang diperlukan, telah memberi kehidupan dan memusatkannya pada tumbuhan. tubuh dalam bentuk sel hidup.
Seluruh rahasia nutrisi terletak pada sel-sel yang mati atau hidup.
Dalam keadaan apa pun zat yang terdiri dari sel-sel mati tidak dapat dijadikan bahan mentah untuk pabrik manusia.

Manusia tidak boleh kehilangan rasa proporsional dan menyombongkan diri atas penemuan-penemuan yang melampaui batas akal sehat. Memang benar bahwa dalam studi tentang unsur-unsur gizi individu, para ahli biologi telah melakukan banyak upaya dan menghasilkan banyak penemuan penting, yang patut kita apresiasi. Namun semua pencapaian tersebut hanya dapat dianggap hebat jika dikaitkan dengan perkembangan teknis dan mental manusia saat ini.
Bertentangan dengan kebijaksanaan alam yang tertinggi, bahkan ilmuwan paling terkemuka sekalipun, dengan segala pembelajaran dan penemuan mereka yang tak terhitung jumlahnya, tidak memiliki wawasan yang lebih besar daripada seorang anak berusia lima tahun. Oleh karena itu, mereka tidak mempunyai hak untuk mengganggu keselarasan dan integritas bahan mentah yang dibangun oleh alam dan memaksakan kepada publik pengetahuan yang mereka miliki sebagai ilmu yang sempu

Tidak diragukan lagi, dalam mencoba menembus rahasia bahan makanan Tujuan akhir para ilmuwan adalah untuk mengenali semua unsur nutrisi yang penting bagi organisme manusia, menentukan jumlah relatifnya, dan mengintegrasikannya. Dengan kata lain, mereka ingin mengolah sebutir gandum atau miju-miju secara artifisial dan memberinya kehidupan. Namun apa yang tidak dapat diperoleh manusia setelah ribuan tahun bekerja tanpa henti, kini disajikan secara cuma-cuma oleh alam kepada kita. Apa lagi yang kita inginkan? Apakah kita memiliki keraguan mengenai kebijaksanaan dari hal tersebut

alam semesta atau apakah kecanduan daging mendorong manusia untuk melakukan kebodohan yang paling sulit dipercaya?

Adalah hal yang sangat tidak masuk akal dan berbahaya jika kita berasumsi bahwa kita membutuhkan lebih banyak protein atau kandungan nutrisi lain selain yang terdapat dalam tubuh nabati. Jika protein hanya mengandung sejumlah kecil protein, maka tubuh kita tidak memerlukan lebih banyak protein, karena justru dengan jumlah itulah organisme kita telah dibangun dan dikembangkan selama jutaan abad.

Beberapa orang sangat suka berbicara terus menerus tentang tubuh-bahan bangunan. Jika protein hewani yang "seimbang" dan "makanan bergizi" dapat meningkatkan tinggi badan setiap generasi hanya sebesar satu milimeter, maka saat ini tinggi badan manusia sudah akan bertambah beberapa meter.

Vitamin buatan yang diproduksi secara massal tidak akan pernah dapat berfungsi sebagai unsur nutrisi karena alasan yang sangat jelas bahwa seringkali dalam waktu lima menit setelah masuk ke dalam tubuh manusia, vitamin tersebut menghentikan fungsi organisme kita sama sekali; dengan kata lain, mereka membuat kita mati.

Adalah suatu kepicikan yang sangat disayangkan jika menganggap bahan makanan tertentu sebagai sumber vitamin tertentu atau unsur nutrisi lainnya. Semua senyawa organik terbentuk dari unsur-unsur yang hampir sama, tetapi sifat fisik dan kimianya berbeda karena perbedaan komposisi dan struktur molekulnya. Jadi, semua orang tahu bahwa alkohol dan gula tersusun dari unsur kimia yang sama (karbon, hidrogen, dan oksigen), namun keduanya sangat berbeda dalam warna, rasa, dan penampilan. Burung dikurung dalam sangkar yang berisi satu jenis benih atau biji-bijian, dan hewan peliharaan sering kali hanya diberi satu jenis rumput saja. Namun, makhluk-makhluk ini memperoleh pasokan protein, lemak, vitamin, dan mineral secara penuh hanya dari satu jenis bahan makanan yang diberikan kepada mereka.

Pengobatan penyakit dengan menggunakan vitamin palsu, antibiotik yang merusak dan berbagai racun adalah eksperimen sia-sia yang tidak didasarkan pada penalaran etiologi dan dasar, namun pada data gejala, jelas dan kontradiktif.

Tidak ada vitamin buatan yang dapat mengembalikan keseimbangan indah vitamin alami yang dibakar; tidak ada racun yang dapat mengatur fungsi biologis normal organ dan kelenjar yang mengalami kemunduran; tidak ada antibiotik yang dapat menggantikan antibiotik alami yang dihancurkan di dapur.

Hewan menyembuhkan lukanya dengan menjilatnya. Sekresi dan air liur mereka diberkahi dengan sifat bakterisidal. Namun, sekresi manusia pemakan makanan tidak mempunyai khasiat seperti itu. Orang yang memakan makanan mentah menangkal bahaya flu yang parah melalui sekresi yang dikeluarkan oleh jaringan saluran pernafasan, sedangkan orang yang makan makanan yang dimasak menghasilkan aliran dahak dan air liur, namun masih belum mampu melawan bahaya yang sama.

Zaman Makan Masak Adalah Zaman Ketika Kecanduan, Takhayul dan Mikroba Berkuasa Tertinggi

Pengobatan modern dikelilingi oleh jalinan takhayul yang sia-sia. Seluruh aktivitas medis didasarkan pada data yang menunjukkan gejala, jelas, menipu dan kontradiktif, sedangkan prinsip yang paling penting dan mendasar telah terkubur dalam terlupakan. Ini adalah fakta bahwa OPERASI EFISIEN SETIAP PABRIK TERTUTUP PADA PENYEDIAAN BAHAN BAKU INTEGRAL YANG DISESUAIKAN OLEH ENGINEER. Dalam hal ini, BAHAN BAKU YANG INTEGRAL PABRIK MANUSIA ADALAH SEL SAYURAN HIDUP DAN TIDAK ADA YANG LAIN.

Karena mabuk oleh beberapa keberhasilan teknis, manusia masa kini membayangkan dirinya berada di puncak peradaban, sementara pada kenyataannya ia menjalani kehidupan mimpi buruk yang paling primitif, tidak wajar, dan mengerikan. Secara umum, dalam bidang politik, ekonomi, moralitas dan kesehatan, pikiran dan perasaan manusia dikuasai dan tindakannya diarahkan oleh kecanduan yang menjijikkan dan takhayul yang sia-sia. Dengan melupakan masalah-masalah hidup yang paling penting dan mendasar, manusia membesar-besarkan hal-hal sepele yang tidak terlalu penting dan mengubahnya menjadi pertanyaan-pertanyaan penting, dan kemudian mereka membuang-buang banyak waktu dan sumber daya, menciptakan masalah-masalah yang tidak penting dan tidak penting.

permusuhan, menumpahkan lautan darah dan menyebarkan kehancuran dan kehancuran universal.

Para sejarawan di masa lalu melukiskan dengan warna-warna yang paling menjijikkan pungutan dan upeti yang dipungut oleh para penakluk asing. Padahal saat ini, pada saat mereka memegang kendali negara, orang-orang yang dianggap beradab dan tercerahkan menggunakan berbagai dalih yang sah untuk menyita lebih dari 90 persen total pendapatan rakyatnya demi memuaskan kecanduan dan ambisi pribadinya. Mereka mendorong produksi tembakau, minuman beralkohol dan non-alkohol, teh, coklat dan kopi, yang semuanya merugikan kesehatan masyarakat, dan kemudian bangga dengan peningkatan pendapatan pemerintah yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut. Ayah yang bodoh dari sebuah keluarga mungkin juga akan menertawakan uang receh yang diperolehnya dengan mengorbankan satu pon yang dihamburkan oleh anak-anaknya dan, yang lebih buruk lagi, harus mengorbankan kesehatan mereka.

Bahwa saran-saran dan anjuran-anjuran yang ada saat ini mengenai masing-masing vitamin dan mineral tidak memberikan hasil yang bermanfaat, apa pun yang terlihat dari fakta bahwa, didorong oleh dorongan kecanduan yang sangat kuat, kebiasaan gizi umat manusia secara bertahap berkembang dalam pola yang mengerikan yang mendorong peningkatan konsumsi vitamin dan mineral. produksi bahan makanan berbahaya yang kekurangan vitamin dan mineral. Tanpa istirahat sedikitpun, bermunculan terus menerus pabrik-pabrik produksi tembakau, minuman beralkohol dan non-alkohol, biskuit, manisan, es krim, sosis, makanan kaleng, roti tawar, margarin dan berbagai bahan berbahaya lainnya.

Semua ini membuktikan hal itu dalam perilaku kehidupan sehari-hari mereka orang-orang tidak dibimbing oleh akal sehat, namun oleh kecanduan yang merusak dan takhayul yang sia-sia khususnya bagi umat manusia yang memakan masakan.
Di dunia ini terdapat banyak kelompok yang memusatkan perhatian pada pertanyaan-pertanyaan sepele dan sekunder yang kepentingannya sangat terbatas.
Sejak saat itu, tugas utama manusia yang beradab adalah melakukan kampanye yang mendesak dan tegas melawan kecanduan dan takhayul dalam bentuk apa pun. Inilah satu-satunya sarana dasar yang dapat digunakan manusia

berhasil mencapai kehidupan yang berkelimpahan, damai, nyaman, sehat, panjang umur dan bahagia yang selama ini dicita-citakannya.

Bukti nyata sudah ada di depan mata saya. Dengan cara makan mentah tidak hanya saja aku telah menyelamatkan nyawaku, tapi aku juga telah terbebas dari semua penyakit yang selalu menyiksaku dan aku telah benar-benar mengusir dari diriku momok kematian dini yang menghantui. Pada usia 61 tahun, ketika pemakan makanan berhenti bekerja dan memasuki masa pensiun, saya mendapatkan kembali kesehatan, kekuatan, semangat, dan energi seperti seorang pemuda berusia 25 tahun.
Selama berbulan-bulan, saya bekerja 16 jam sehari, tanpa merasa lelah sedikit pun. Saya cukup yakin bahwa saya akan hidup kembali seumur hidup sebagai pemakan masakan.

Sering dikatakan bahwa manusia harus makan untuk hidup dan bukan hidup untuk makan. Kini saatnya membuktikan siapa saja yang menganggap makan sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan tujuan itu sendiri. Biarkan orang-orang tersebut mengikuti teladan saya, melangkah ke arena, bergandengan tangan dalam tujuan bersama, berjuang melawan setiap kecanduan manusia dan membuka jalan menuju kehidupan baru dan bahagia bagi seluruh umat manusia.

Pokok-pokok bahasan yang dibahas dalam buku ini bukanlah pertanyaan-pertanyaan khusus yang sebaiknya didiskusikan secara tertutup. Hal-hal tersebut merupakan urusan kemanusiaan secara keseluruhan dan harus dipertimbangkan secara terbuka sehingga setiap orang dapat mengenali bahan mentah sebenarnya dari tubuhnya.

Merupakan tugas semua orang yang peduli pada kesehatan diri mereka sendiri dan anak-anak mereka untuk menyuarakan pendapat mereka dan menuntut agar mereka yang menentang prinsip-prinsip makan makanan mentah menyampaikan kritik mereka kepada pers, agar saya dapat memperoleh kebebasan. kesempatan untuk memberikan jawaban yang tepat dan dengan demikian menghilangkan skeptisisme masyarakat umum terhadap doktrin makan mentah.

Lampiran

Para pembaca buku saya tentang makan mentah sering kali mengajukan permohonan kepada saya baik secara langsung maupun tertulis dan menanyakan rincian tentang pola makan khusus makan mentah. Sekarang, pemakan mentah tidak punya program khusus untuk pagi hari,

makan siang atau malam. Dia makan kapan pun dia mau, apa pun yang dia suka, dan sebanyak yang dia mau. Tetapi karena para pemakan masak, karena terbiasa dengan jam-jam khusus dan hukum-hukum pemberian makan, ingin melihat sistem makan mentah juga diatur dalam aturan-aturan tertentu, maka biarlah demikian. Tidak ada salahnya.

Tentu saja, hal ini di luar kemampuan seseorang untuk menyusun resep secara rinci dan merencanakan berbagai menu untuk memasukkan sejumlah besar hidangan baru. Variasi masakan yang dimasak dan bahan makanan yang mengalami kemunduran yang tak terhitung jumlahnya yang kita lihat saat ini telah dikembangkan secara bertahap, selama ribuan tahun dan melalui upaya ribuan orang.
Ketika orang akhirnya yakin bahwa cara makan yang paling masuk akal adalah makan mentah, banyak jenis hidangan gurih akan muncul seolah-olah dalam semalam.

Asalkan dia mencurahkan beberapa minggu dari waktu yang biasanya dia habiskan untuk memasak, setiap ibu rumah tangga akan mampu mengolah, sesuai dengan seleranya sendiri, berbagai macam hidangan baru yang menakjubkan dengan mencampurkan berbagai bahan makanan mentah yang tersedia bagi kita; dan dengan melakukan itu, dia akan memperkaya menu umum pada saat yang bersamaan. Mari kita ambil contoh keluarga kita sendiri.

Setelah beberapa percobaan saya sampai pada kesimpulan bahwa makanan seperti biji-bijian, kacang-kacangan, kentang, terong dan sumsum, yang konsumsi mentahnya dianggap mustahil oleh para pecandu makanan, dapat dicampur dalam jumlah yang berbeda-beda untuk membentuk salad gurih yang diinginkan. bahkan pecandu daging yang paling yakin sekalipun.

Kami merendam gandum, lentil, buncis, kacang-kacangan, dll dalam banyak air. Saat mereka mulai bertunas dalam satu atau dua hari, kami membilasnya dengan air bersih. Lalu kita tiriskan airnya, tutup panci dengan penutup dan taruh di tempat yang dingin. Dalam kondisi ini mereka mungkin dimakan selama tiga atau empat hari. Mereka juga dapat dikonsumsi dengan kismis, kenari, kurma dan banyak makanan lainnya atau dapat dicampur dengan berbagai salad.

Saat kami ingin menyiapkan salad, kami memasukkan gandum, lentil, dll. ke dalam mesin cincang, dan memarut kentang dan wortel dengan halus.

parutan; lalu kami memotong timun, tomat, dan bawang bombay menjadi irisan tipis dengan pisau, lalu menyuwir paprika hijau dan beberapa jenis sayuran hijau.

Kami sekarang mencampur semuanya dan menambahkan minyak zaitun mentah, jus lemon segar, dan sedikit mata air segar. Bisa juga ditambahkan kenari, kismis, kurma, dan sebagainya. Jumlah relatif bahan-bahannya bergantung pada selera masing-masing. Di musim panas, enaknya makan salad seperti itu dengan es.

Dengan menggunakan metode pembuatan salad ini sebagai dasar, Anda dapat menyiapkan berbagai macam salad dengan rasa dan tampilan berbeda dengan menggunakan semua jenis sayuran hijau dan berbagai sayuran lainnya, seperti bayam, selada, terong, bit dan, secara umum. , apa pun yang disediakan kebun sayur kami, komponen penting dari salad adalah biji-bijian, kacang-kacangan, dan kentang.

Salad ini harus menjadi makanan pokok seluruh umat manusia. Nutrisi yang merupakan nutrisi terlengkap baik bagi kaya maupun miskin ini mempunyai manfaat menyehatkan, menguatkan, mengenyangkan, bergizi dan murah. Ini adalah hidangan yang mengandung semua faktor penting untuk umur panjang dan sehat. Ini adalah resep untuk melawan segala penyakit. Sepiring penuh makanan ini, ditambah dengan sedikit tambahan buah-buahan, sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seorang pria dan pada saat yang sama memberinya perlindungan terbaik terhadap segala jenis penyakit.

Mempertimbangkan harga relatif dari varietas tertentu dari buah-buahan yang langka di musim dingin, beberapa orang berpikir bahwa makan mentah akan menjadi mahal pada saat itu. Mereka membayangkan bahwa pemakan makanan mentah hanya boleh makan buah-buahan segar sepanjang tahun. Tentu saja hal ini tidak benar. Ada orang yang menghabiskan makan besar dengan buah-buahan dalam jumlah banyak. Jika orang-orang tersebut memakan buah tersebut hanya dengan seporsi roti yang biasa mereka konsumsi (tentu saja dalam bentuk gandum mentah), mereka akan merasa kenyang. Dengan cara ini, mereka akan terhindar dari biaya dan kerumitan dalam menyiapkan makanan, teh, kue kering, dan segala jenis makanan yang tidak dapat dimakan lainnya.

Ada bahan makanan tertentu, seperti gandum, kenari, sayuran umbi-umbian, yang ditemukan sepanjang musim dengan hanya sedikit fluktuasi harga. Selain itu, keuntungan dapat diambil dari buah-buahan segar ketika sedang musimnya; Oleh karena itu, ketika buah murbei melimpah, kita mungkin akan makan buah murbei, begitu juga dengan anggur dan buah-buahan lainnya.

Selama musim dingin, banyak jenis buah-buahan yang dikeringkan secara alami dapat direndam dalam air dingin, diubah menjadi kolak mentah dan dinikmati dengan nikmat. Untuk kolak ini kita dapat menambahkan kacang-kacangan, pistachio, gandum bertunas, kapulaga atau bubuk vanila, dll. Kompot mentah adalah makanan paling ekonomis dan sekaligus paling enak di musim dingin.

Selain mengonsumsi kenari, almond, pistachio, dan kacang hazel dalam keadaan alami, dicampur dengan buah-buahan kering lainnya, kita juga dapat menggilingnya dan menggunakannya dalam berbagai bentuk lain, atau kita dapat mencampurkannya dengan sayur hotchpotch mentah atau berbagai kolak. Penganan yang paling nikmat bagi pemakan mentah adalah "Halva" atau daging manis dari kenari, almond, atau pistachio. Ini dihancurkan, dibumbui sesuai selera dengan kapulaga, vanila atau kunyit dan dipotong kotak kecil. Halva ini disantap dengan nikmat dengan berbagai sayuran hijau. Ini bisa dimasukkan ke dalam daun selada dan dimakan sebagai semacam sandwich. Air yang dicampur perasan lemon segar merupakan minuman terbaik yang boleh diberikan kepada

Sebagai kesimpulan, sekali lagi perlu diingatkan kepada pembaca akan suatu hal yang sangat penting keadaan penting yang harus selalu diingat. Pada tahap awal pecandu makanan mentah mungkin mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan, yang mungkin meninggalkan kesan bahwa makanan mentah berbahaya bagi mereka dan melemahkan atau membuat mereka sakit. Harus diingat bahwa semua konsepsi yang salah dan membawa malapetaka dalam bidang dietetika berasal dari kesan yang jelas dan kontradiktif. Oleh karena itu, gejala-gejala lahiriah tidak boleh dijadikan alasan untuk meninggalkan pekerjaan setengah-setengah. Kita perlu menunggu hasil akhirnya, yang mungkin memerlukan waktu beberapa minggu atau bulan ke depan. Namun jika makanan yang dimasak terkadang dicampur dengan nutrisi mentah, hasil tersebut mungkin akan tertunda dan tidak efektif atau tidak terlihat sama sekali.

Ketidaknyamanan mereka tidak lain hanyalah reaksi penyembuhan, dan dengan perlawanan yang ditunjukkan kepada mereka, mereka akan mampu membebaskan diri dari semua penyakit yang diketahui dan tidak diketahui.

Tentu saja, ketidaknyamanan yang paling bertahan lama adalah keinginan untuk makan makanan yang dimasak. Akan tetapi, harus selalu diingat bahwa dorongan "kelaparan" yang dirasakan dalam keadaan seperti itu dirangsang bukan oleh sel-sel normal atau sehat, tetapi oleh sel-sel yang merosot, tidak berguna dan tidak aktif serta oleh racun-racun yang terakumulasi dalam tubuh; dengan kata lain, oleh penyakit yang menyia-nyiakan organisme tersebut. Oleh karena itu, justru dengan menahan dan menolak perasaan "kelaparan" itulah kita akan mampu menghilangkan racun-racun tersebut, menyingkirkan keberadaan sel-sel yang tidak berguna, membangun pelengkap yang diperlukan dari sel-sel aktif dan mendapatkan berkah dari sel-sel yang aktif. kesehatan yang baik. Ketahanan setiap jam terhadap "kelaparan" tersebut merupakan kemenangan dalam perjuangan kita melawan penyakit.

Teheran, 1963

***

BAGIAN KEDUA

Konstruksi Organisme Manusia

Pokok-pokok bahasan yang saya bahas dalam buku ini bukanlah persoalan-persoalan khusus. Itu adalah pertanyaan-pertanyaan yang menyentuh kemanusiaan secara keseluruhan. Mereka mempengaruhi semua orang yang mempunyai tubuh dan hidup; itu menyangkut semua orang yang mempunyai mulut dan makan. Itu sebabnya saya selalu berusaha sebaik mungkin untuk menulis dalam bahasa yang sesederhana mungkin, mendasarkan kesimpulan saya pada data dan argumen umum, tanpa menyumbat tulisan saya dengan rincian ilmiah dan terminologi yang tidak dapat dicerna sehingga di luar pemahaman sebagian besar pembaca saya. Dalam argumen saya, saya tidak mengandalkan banyak data yang jelas dan kontradiktif yang diperoleh di laboratorium dengan cara yang tidak sempurna atau, lebih buruk lagi, asumsi yang salah berdasarkan data tersebut. Bukti-bukti yang saya kemukakan adalah hukum-hukum alam yang tidak terbantahkan dan kesimpulan-kesimpulan umum yang diperoleh secara mendasar

pengalaman, dan yang dapat dengan mudah diuji dan diverifikasi oleh setiap individu di setiap sudut dunia.

Pada kenyataannya, konsep makan mentah sangatlah sederhana sehingga dapat diringkas dalam dua kalimat sederhana: pencipta tubuh manusia juga telah menciptakan bahan mentah yang sesuai; asalkan kita mengirimkan bahan mentah tersebut ke tubuh secara keseluruhan, tanpa merusaknya, organisme manusia akan menyelesaikan seluruh masa hidupnya tanpa terserang penyakit apa pun.

Siapa pun yang memiliki pandangan jernih untuk memahami arti sebenarnya dari kedua kalimat tersebut dan memberikan pemikiran serta refleksi yang diperlukan dapat dengan mudah melihat betapa menyedihkannya keadaan sistem nutrisi manusia saat ini. Ia juga dapat melihat dengan mudah bahwa dalam bidang pemberantasan penyakit manusia selama berabad-abad yang lalu, manusia telah menggunakan cara-cara yang salah dan berbahaya, dan terlebih lagi, semua cara tersebut tidak ada hubungannya dengan penyebab mendasar dari penyakit. .

Setelah bertahun-tahun mempelajari dengan cermat dan pengalaman pribadi dasar, hari ini saya Tidak ada keraguan bahwa sistem nutrisi alami tidak hanya membebaskan umat manusia dari segala jenis penyakit, tetapi juga memberikan umur panjang yang luar biasa bagi setiap manusia, penuh dengan kedamaian, kebahagiaan dan kenyamanan.

Kehidupan manusia masa kini adalah mimpi buruk yang mengerikan, dihantui oleh dosa, kecanduan, dan kejahatan yang tak terhitung jumlahnya. Memang benar, kita perlu mengisi ribuan jilid buku agar bisa menjelaskan secara lengkap semua keburukan manusia, menyebutkan secara rinci kebiasaan makannya yang salah, menunjukkan dengan cermat kerusakan yang kejam pada perilakunya, dan akhirnya menunjukkan satu per satu. salah satu cara yang salah untuk memerangi kejahatan tersebut. Namun masalah utama yang kita hadapi adalah agar setiap orang mengetahui dengan jelas bagaimana penyakit muncul dan apa metode radikal untuk memberantas penyakit tersebut untuk selamanya.

Pertama-tama, kita perlu mengetahui bagaimana organisme kita dibangun dan apa nutrisinya.

Seperti kita ketahui, kehidupan di planet kita pertama kali muncul dalam bentuk organisme bersel tunggal. Kemudian, badan-badan uniseluler individu tersebut bekerja sama untuk membentuk berbagai kelompok dan mewujudkan organisme multiseluler. Kerja sama awal beberapa sel dalam perjalanan waktu berkembang sedemikian rupa sehingga melahirkan makhluk hidup yang terdiri dari miliaran sel.

Setiap sel individu adalah organisme yang kompleks, tetapi demikianlah organisme mempunyai tahapan perkembangan yang berbeda-beda. Organisme uniseluler paling primitif adalah amuba dengan struktur paling dasar, yang bergerak di dalam air tanpa tujuan apa pun. Fungsi mereka hanyalah mencari makan, makan, mencerna, dan berkembang biak dengan proses sederhana yaitu membagi diri menjadi dua. Mereka memiliki organ pencernaan yang belum sempurna, yang berkembang secara bertahap seiring berjalannya waktu. Pada tahap perkembangan selanjutnya, sel-sel tersebut mengelompokkan dirinya sendiri untuk membentuk organisme multiseluler. Dengan kata lain, dengan meninggalkan kehidupan individualisme tanpa tujuan, mereka beralih ke kehidupan kerja sama, di mana setiap sel mempunyai fungsi tertentu untuk dijalankan dalam pola agregat aktivitas kolek

Bandingkan kehidupan individualistis manusia purba, sebelum dia bahkan dapat berbicara dengan baik, dengan kehidupan kerja sama di negara-negara besar saat ini, di mana kelompok-kelompok orang yang berbeda bekerja sama. Namun bahkan dalam masyarakat kita yang maju saat ini, kita mungkin menemukan karakter-karakter yang tidak berguna, bodoh, parasit, dan kriminal yang mengingatkan kita pada nenek moyang kita yang malas di zaman dahulu. Namun, makhluk-makhluk seperti itu hidup berdampingan dengan manusia yang memiliki bakat dan kejeniusan luar biasa.

Hal serupa juga terjadi pada tubuh manusia, di mana sel-sel parasit yang tidak berguna terus hidup lamban bersama sel-sel yang sangat berguna dalam tahap perkembangan paling lanjut. Tubuh manusia mempunyai berbagai organisasi dan lembaga, yang disebut kelenjar, organ, sistem, dan lain sebagainya. Organ dan sistem tersebut menjalankan fungsinya melalui upaya simultan dari kelompok sel khusus tertentu. Menarik untuk dicatat bahwa sel-sel khusus ini tidak menjalankan fungsi spesifiknya dengan bantuan instrumen khusus dan

peralatan yang dibangun di luar; melainkan masing-masing pabrik itu sendiri diubah, melalui seluruh strukturnya, menjadi sebuah pabrik yang sangat kompleks.

Dengan demikian, sel-sel yang membentuk ginjal dilengkapi dengan peralatan pengurasan dan penyaringan khusus yang dengannya mereka memisahkan dari darah dan mengeluarkan kotoran dan racun yang berbahaya bagi organisme melalui urin; sel-sel kelenjar mengambil bahan mentah yang diperlukan dari cairan antar sel (yang bahan mentahnya tidak ada jejaknya dalam makanan yang dimasak) dan, mengubahnya menjadi hormon, mengirimkannya ke tubuh; sel-sel otot memiliki kekuatan kontraktil khusus yang memungkinkannya melakukan gerakan tubuh dan melakukan pekerjaan mekanis yang berat; akhirnya, sel-sel saraf diberi tenaga dengan serat-serat bermeter-meter yang melaluinya perintah-perintah otak diteruskan ke seluruh tubuh. Jadi masing-masing sel yang membentuk tubuh manusia merupakan pabrik rumit dengan struktur tertentu yang fungsinya berbeda dengan sel-sel tetangganya, mulai dari sel kuku, rambut, tulang, otot, kelenjar, hingga sel otak.

Tidak diragukan lagi, akan sangat menarik untuk menyelesaikannya pengetahuan tentang struktur sel dan sifat semua aktivitas dan proses yang terjadi di dalamnya. Namun bahkan jika dengan suatu mukjizat manusia dapat menembus semua rahasia sel yang tersembunyi dan fungsi-fungsi sel yang beraneka ragam, kita perlu mengisi tidak hanya ribuan, namun jutaan volume untuk menjelaskannya, sementara masing-masing dari kita memerlukan selusin kehidupan untuk dapat menjelaskannya. memperoleh gambaran sekilas tentang semua yang telah ditulis.

Bertentangan dengan klaim sok dari beberapa pembual yang sombong, kawan memang hanya mempunyai sedikit informasi mengenai semua hal ini. Dengan setiap kemajuan dalam studinya, ia seharusnya semakin yakin bahwa pengetahuan yang telah diperolehnya hanyalah bagian yang sangat kecil dari apa yang masih tersembunyi darinya. Namun, karena mabuk oleh beberapa keberhasilan teknis, manusia masa kini membayangkan dirinya berada di puncak kesempurnaan ilmiah dan tanpa hambatan apa pun, ia sesuka hati merusak keajaiban keajaiban itu, yaitu organisme manusia. Faktanya, dia begitu naif dan lancang dengan cara yang paling mengerikan

penemuan-penemuan dan bahkan dengan racun-racun yang lebih mengerikan lagi, dia melakukan EKSPERIMEN-EKSPERIMEN yang sangat gila untuk menyembuhkan kelainan-kelainan yang muncul pada organisme tersebut. Memang, sejauh ini belum ada yang dilakukan oleh EKSPERIMEN, EKSPERIMEN DAN MASIH EKSPERIMEN LAGI. Selain itu, ia melakukan eksperimen tersebut tidak hanya pada hewan-hewan malang yang tak berdaya, namun juga pada tubuhnya sendiri, pada anak-anak tercintanya, pada seluruh umat manusia. DIA TIDAK MELIHAT CARA LAIN UNTUK MENCAPAI TUJUANNYA.

Namun kita harus selalu mengingat fakta yang tak terbantahkan: seseorang yang tidak memiliki pengetahuan memadai tentang cara kerja jam tangan biasa tidak boleh melakukan perbaikan, karena takut membuat seluruh mekanisme menjadi kacau karena gerakan tangan yang salah. Eksperimen yang dilakukan para ilmuwan masa kini terhadap organisme manusia dapat disamakan dengan tindakan tidak masuk akal yang dilakukan seorang pekerja yang, setelah bekerja di sebuah pabrik selama beberapa hari, berusaha membongkar mesin-mesinnya dan merakitnya kembali.

Dalam kasus penyakit akut, penyembuhnya selalu alam, tapi alam kesembuhan dianggap berasal dari kemanjuran obat-obatan, sedangkan dalam banyak kasus, ketika suatu penyakit berakibat fatal akibat langsung dari pemberian obat-obatan, kematian selalu dikaitkan dengan perjalanan penyakit yang alami. Harus ditekankan bahwa pada penyakit kronis, obat-obatan cenderung memperburuk kondisi dan merusak tubuh.

Lalu, apa yang harus dilakukan pria ketika organ tubuhnya mulai bekerja tidak teratur? Adakah orang di dunia ini yang mengenal seluruh seluk-beluk organisme manusia seperti halnya seorang insinyur mengetahui seluk-beluk seluruh komponen pabriknya, hingga ke titik terakhir? Tentu saja tidak. Seperti yang saya katakan di atas, perbaikan mekanisme apa pun hanya dapat dipercayakan kepada spesialis yang memiliki keterampilan dan kemampuan untuk memisahkan semua bagian mesin tersebut dan menyatukannya kembali. Namun betapa jauhnya jarak yang ditempuh manusia untuk mencapai tujuan ini jika menyangkut tubuhnya sendiri!

Lalu apa yang harus dilakukan manusia dalam situasi seperti ini? Dia harus melipat tangannya dan pasrah pada nasibnya yang berubah-ubah, atau haruskah dia melakukannya

mendatangkan malapetaka dengan penemuan racun-racun baru secara terus-menerus dan eksperimen-eksperimen gila yang dilakukan terhadap racun-racun tersebut? Tidak satu pun atau yang lain. Untungnya, ada metode langsung dan super mudah yang dengannya manusia dapat membebaskan dirinya dari segala penyakit.

Ketika seorang insinyur membangun sebuah pabrik, dengan cara matematika perhitungannya ia menentukan kualitas dan kuantitas semua bahan mentah yang diperlukan untuk pabrik itu, serta perawatan yang harus dilakukan untuk pengoperasian dan pemeliharaan mesin-mesinnya. Ia kemudian menjamin umur operasional pabrik tersebut, asalkan instruksinya dilaksanakan dengan hati-hati.

Apa itu Nutrisi?

Sama seperti setiap insinyur membuat perhitungan rinci untuk menentukan bahan mentah yang penting untuk pabrik yang telah ia rancang, jadi melalui perhitungan yang paling akurat, Alam yang menakjubkan telah mengembangkan bahan mentah yang diperlukan untuk semua hewan termasuk Manusia.

Bila kita ingin membangun pabrik biasa, pertama-tama kita mendirikan bangunan yang sesuai, kemudian kita menempatkan di dalamnya semua mesin dan dinamo yang diperlukan, dan akhirnya, agar pabrik dapat mulai berproduksi, kita menyediakan bahan bakar yang diperlukan untuk pabrik tersebut. dan bahan mentah. Karena organisme manusia mempunyai konstruksi yang sangat rumit, bahan bakunya juga bersifat kompleks, terdiri dari banyak zat.

Alam telah melakukan banyak sekali pekerjaan ke arah itu. Pertama, untuk struktur sel yang sederhana telah disiapkan bahan bangunan sederhana, yang bervariasi menurut jenis selnya. Oleh karena itu, sel-sel rambut memerlukan jenis bahan bangunan tertentu, sedangkan sel-sel kuku memerlukan jenis bahan bangunan lainnya. Hal serupa juga terjadi pada sel-sel otot, kelenjar, saraf, dan sebagainya. Namun sel-sel dengan struktur sederhana seperti itu belum ada gunanya; masing-masing bangunan tersebut kini harus dilengkapi dengan peralatan yang memadai sesuai dengan fungsi khususnya, sehingga masih diperlukan bahan bangunan tambahan. Akhirnya,

sel-sel tersebut perlu diberi energi dan menyediakan bahan mentah yang diperlukan untuk kerja produktif kelenjar.

Melalui pemeliharaannya yang tiada henti, Alam telah mengumpulkan semua itu bahan yang jumlahnya mencapai puluhan ribu. Masing-masing bahan tersebut memiliki jumlah pastinya. Jadi, untuk satu jenis zat kita mungkin memerlukan seribu gram, untuk jenis lain hanya satu gram, untuk sepertiganya sedikitnya seperseribu gram. Ini adalah aturan yang berlaku di semua pabrik. Penting bahwa bahan-bahan tersebut harus selalu tersedia bagi sel dalam jumlah yang telah ditentukan. Secara khusus, perhatian khusus harus diberikan untuk memastikan bahwa tidak ada satupun yang hilang dari kumpulan agregat.

Setiap orang, terpelajar dan sederhana, kaya dan miskin, adalah satu-satunya pemilik tubuhnya sendiri dan satu-satunya direktur yang bertanggung jawab atas dunia galaksi dalam yang menakjubkan itu.

Menarik untuk dicatat bahwa semua makhluk hidup di bumi ini berasal dari seekor Semut atau Burung pipit hingga Gajah, kenali pengumpulan agregat tersebut dan manfaatkan sepenuhnya untuk kebutuhan nutrisi mereka.

Ironisnya, sejak awal peradaban, hanya manusia saja, sebagai satu-satunya pengecualian di seluruh dunia, yang telah kehilangan akal sehatnya dan sama sekali kehilangan pandangan akan keutuhan materi yang sangat diperlukan bagi kesejahteraannya. Itulah sebabnya dia bekerja siang dan malam di laboratorium dan bengkel penelitiannya, melakukan segala macam pengujian dan eksperimen, menemukan bahan serupa satu per satu, memproduksinya dengan cepat di pabriknya, membuat nama yang aneh untuk bahan tersebut, mengisinya ke dalam kotak dan botol. , dan menyebarkannya ke seluruh dunia, sehingga orang dapat menelannya dan tidak kelaparan. Dan semua ini mereka sebut sains.

Tanpa menyadari apa yang mereka lakukan, para ilmuwan telah mengambil tindakan arena yang bertentangan dengan alam. Karena dibutakan oleh kecanduan, orang-orang tersebut tidak dapat melihat bahwa selama berjuta-juta tahun dan dengan perhitungan paling akurat yang telah disatukan oleh Ibu Pertiwi kita, dalam Penyelenggaraannya, telah terkonsentrasi pada tumbuh-tumbuhan dan telah mengisi keseluruhannya.

dunia dengan kandungan nutrisi yang baru saja mereka kenali, satu per satu.

Semua organisme hidup di dunia berasal dari nenek moyang yang sama, namun seiring berjalannya waktu mereka mengambil arah evolusi yang berbeda. Perbedaan anatomi dan fisiologis antara manusia dan hewan lain pada dasarnya sangat kecil.

Sama seperti manusia, hewan juga mempunyai jantung, paru-paru, hati, ginjal, darah, tulang, otak, dan sebagainya. Organ-organ mereka menuntut kandungan nutrisi yang sama persis dengan yang dibutuhkan organ-organ manusia. Kesalahan terbesar yang dilakukan oleh ahli biologi penelitian adalah membuang terlalu banyak waktu dan tenaga untuk menyelidiki masalah-masalah yang sepenuhnya bersifat sekunder, sepele dan kontradiktif, yang telah menyumbat otaknya dan mengacaukan pikirannya, alih-alih mengandalkan fakta dan data umum tersebut. sebagaimana yang dimilikinya dan mendasarkan pengetahuannya pada hasil-hasil yang diperoleh dari eksperimen-eksperimen yang pada dasarnya mendasar.

Kita harus memperhatikan fakta bahwa ketika seekor binatang memetik daun yang "sederhana" dari sebuah pohon di hutan, ia memenuhi semua kebutuhan organismenya dengan mengonsumsi daun yang "sederhana" itu. Dalam satu daun itu, alam telah memusatkan semua zat yang diperlukan untuk membangun sel-sel baru dalam tubuh hewan itu; untuk membedakan sel-sel tersebut, untuk memberi nutrisi dan memberi mereka energi, dan akhirnya untuk menyediakan bahan mentah penting bagi kelenjar.

Singkatnya, daun tersebut mengandung bahan mentah yang sepenuhnya seimbang organisme hewan; Daun itulah NUTRISI yang tepat bagi seekor hewan.

Semua Varietas Sayuran Mentah Pada dasarnya Terdiri dari Konstituen yang Sama

Jika hewan di atas, karena tidak dapat menemukan apa pun untuk dimakan selain daun tersebut, terpaksa bertahan hidup hanya dengan satu jenis makanan tersebut selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun, maka organismenya tidak akan merasakan kekurangan vitamin atau unsur nutrisi lainnya. Tidak ada bedanya jika

alih-alih daun pohon, ia mempunyai beberapa tanaman lain.
Yang penting makanan yang dikonsumsinya ALAMI DAN utuh.

Ketika mereka menaruh makanan di hadapan seekor kuda atau keledai, mereka tidak pernah khawatir dengan pemikiran bahwa jumlah protein atau vitamin mungkin tidak mencukupi untuk hewan tersebut, meskipun kita tahu betul bahwa hewan juga, seperti manusia, mereka membutuhkannya. setiap jenis vitamin, mineral dan unsur nutrisi lainnya.

Setiap orang dapat melihat dengan jelas bahwa pilihan bahan makanan yang tersedia bagi ribuan jenis hewan sangat terbatas sehingga mereka tidak pernah mempunyai kesempatan untuk memilih apa yang ingin mereka makan. Mereka terpaksa hidup dari beberapa jenis bahan makanan umum yang tersedia di lingkungan sekitar mereka.

Namun demikian, kami tidak dapat menemukan satu pun kasus kekurangan vitamin atau kekurangan nutrisi lainnya di antara penyakit tersebut.

Jika Anda memasukkan bahan makanan yang dikonsumsi oleh hewan-hewan itu ke dalam laboratorium ahli biologi, di masing-masing laboratorium mereka akan menemukan beberapa zat dengan kualitas dan kuantitas yang berbeda-beda. Mereka kemudian akan memberi tahu Anda bahwa dalam tanaman tertentu terdapat begitu banyak protein, begitu banyak lemak, dan begitu banyak vitamin atau lainnya. Jadi di setiap tanaman mereka akan menghitung sekitar 10-15 unsur yang berhasil mereka temukan dan dengan cermat menentukan jumlahnya satu per satu. Bahkan pada buah-buahan terkaya sekalipun, jumlah unsur yang berhasil mereka temukan sangat terbatas. Kenyataannya, hal ini tidak membuktikan bahwa masing-masing bahan makanan tersebut hanya terdiri dari sekitar selusin unsur yang ditemukan; sebaliknya, ini merupakan indikasi bahwa keahlian teknis dan sumber daya mereka tidak memadai untuk menganalisis secara menyeluruh dan menentukan secara kualitatif dan kuantitatif semua unsur yang berkumpul di laboratorium alam untuk melahirkan tubuh nabati tertentu.
Artinya, pada bahan pangan tertentu mereka hanya mampu menemukan beberapa jenis unsur tersebut; sisanya tetap tersembunyi dari mereka.

Alasan utamanya adalah fakta bahwa zat tersebut ditemukan oleh para ahli biologi bukanlah unsur utama dari sayuran tersebut, namun merupakan senyawa yang muncul dalam bentuk berbeda pada sayuran berbeda. Ketika memasuki tubuh hewan, senyawa-senyawa tersebut dipecah dan disintesis kembali, yang dalam proses tersebut terbentuk senyawa-senyawa baru yang sesuai dengan kebutuhan organisme.

SEMUA SAYURAN DIKONSUMSI OLEH HEWAN TERDIRI DARI KONSTITUEN DASAR YANG SAMA

Pada dasarnya semua sayuran terdiri dari tiga golongan zat utama. Salah satunya adalah air yang sudah tidak asing lagi bagi kita semua. Kita tahu bahwa kita tidak bisa hidup tanpa air, dan kita mungkin ingat bahwa sumber air paling murni dan aman yang kita kenal adalah air yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Berikutnya adalah seratnya. Ini adalah zat yang membentuk kerangka tubuh tumbuhan, memberi mereka bentuk dan kekencangan. Bahan kasar tidak dipecah dan diasimilasikan dalam organ hewan; itu dikeluarkan dari tubuh dalam bentuk feses. Namun, ini merupakan unsur penting dalam pola makan hewani. Jika tidak ada serat dan makanan yang dikonsumsi hewan tersebut dipecah dan diasimilasi seluruhnya, usus tidak akan punya apa-apa untuk dikeluarkan, dan lama kelamaan usus akan mengerut dan mengering. Namun, anehnya, banyak orang yang berpikiran sempit sehingga, karena menganggap serat sebagai sesuatu yang “tidak dapat dicerna”, mereka dengan sengaja menghilangkannya dari bahan makanan mereka, yang mengakibatkan hampir seluruh umat manusia menderita sembelit. Dengan kata lain, penyebab utama sembelit adalah tidak adanya serat dalam makanan. Namun kembali ke pokok bahasan, yang terakhir dari tiga golongan zat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran adalah nutrisi itu sendiri, yang sepenuhnya dicerna dan diasimilasi oleh organisme.

Perbedaan penting antara beragam sayuran muncul dari variasi jumlah relatif ketiga kelas zat tersebut.
Dengan demikian, perbedaan utama antara rumput biasa dan buah-buahan adalah bahwa pada rumput biasa terdapat serat yang mendominasi, sedangkan buah-buahan hanya terdiri dari serat dalam jumlah sedang, dengan banyak nutrisi terkonsentrasi dan jumlah air yang cukup. Karena struktur khusus

Dengan organ pencernaan dan kemampuan memamah biaknya, hewan berkaki empat mampu menghancurkan dan menggiling rumput, mengambil nutrisi yang jarang tersebar di dalamnya, dan mengeluarkan sisanya dari tubuh mereka. Beginilah cara hewan tertentu memperoleh makanan dari jerami atau jerami kering; unta mampu bertahan hidup di padang rumput duri dan keledai mampu bertahan hidup di rerumputan yang paling kasar.

Dari sini, kita dapat menarik kesimpulan penting bahwa semua sayuran mengandung nutrisi yang diperlukan untuk menopang organisme hewan, hanya pada beberapa sayuran muncul dalam bentuk tersebar, pada sayuran lainnya sangat terkonsentrasi. Di antara bahan makanan alami, yang paling bergizi adalah kenari, almond, biji-bijian, kacang-kacangan, kentang, wortel, pisang, anggur, dan buah-buahan lainnya, setelah itu akar-akaran, herba, dan sayuran hijau lainnya; dengan kata lain, bahan makanan yang diambil manusia dari mulut hewan lain dan diambil alih oleh dirinya sendiri. Namun, setiap kali pertanyaan tentang makanan mentah muncul untuk didiskusikan, pria yang sama tanpa malu-malu menjawab, "Bagaimana saya bisa makan sendiri tanpa makanan yang dimasak?" Pernyataan yang lebih memalukan tidak dapat ditemukan di dunia ini, namun sayangnya kecanduan makan mayat telah begitu membutakan umat manusia sehingga hal ini, pada kenyataannya, merupakan respons umum dari sebagian besar orang. Mereka yang tidak memiliki pengalaman yang diperlukan tidak akan menyadari betapa kaya dan bergizinya zat-zat tersebut dan betapa sedikitnya jumlah yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dalam kasus saya sendiri, butuh waktu bertahun-tahun untuk sampai pada kebenaran. Tapi saya akan berbicara lebih banyak tentang ini nanti.

Kandungan gizi yang ditemukan dalam keadaan terkonsentrasi pada buah pohon juga ditemukan tersebar dalam jumlah sedikit pada daun, kulit kayu dan dahan. Hewan raksasa seperti jerapah mencari makan dengan memakan dedaunan pohon. Ketika kuncup kecil dari sebuah pohon dicangkokkan ke pohon lain, tunas tersebut akan mengeluarkan cabang dan akhirnya menghasilkan buah yang sesuai. Ini merupakan indikasi yang jelas bahwa kuncup mengandung semua unsur dasar yang penting untuk pembentukan buah tertentu.

Sekarang, apa saja unsur dasar itu? Mereka adalah atom, yang dapat dianggap sebagai partikel terkecil yang tidak dapat dibagi secara kimia

dari suatu unsur yang dapat mengambil bagian dalam perubahan kimia, dan molekul, yang merupakan partikel terkecil dari suatu unsur atau senyawa yang biasanya dapat hidup terpisah. Semua tumbuhan yang dapat dimakan terdiri dari unsur-unsur yang hampir sama, dengan proporsi dan susunan yang berbeda-beda sehingga terbentuk berbagai senyawa, berbeda satu sama lain dalam bentuk, warna dan rasa. Apalagi cengkeh dan dombanya sama persis. Saat dimasukkan ke dalam perut domba, cengkeh mengubah struktur molekulnya dan menjadi domba.

Ada kesamaan serupa antara buah dan manusia.

Semua kehidupan tumbuhan dan hewan tidak lain hanyalah pertukaran abadi dan sirkulasi atom. Di sinilah keajaiban besar dan alam muncul. Kami membuang butiran kecil ke tanah yang tidak lebih besar dari kepala peniti. Setelah beberapa saat perlahan-lahan bertunas, kemudian muncul tunas-tunas dan daun-daun, dan pada akhirnya menghasilkan buah. Kemudian ia berubah menjadi seekor sapi, seekor kuda atau seorang manusia yang berkeliling dunia ini untuk sementara waktu dan kemudian mengembalikan atom-atomnya ke Bumi. Di sana, di bawah pengaruh sinar matahari yang menghidupkan, atom-atom tersebut dihidupkan kembali, kehidupan baru dihembuskan ke dalamnya dan mereka sekali lagi diubah menjadi tumbuhan dan hewan yang sama, untuk melanjutkan siklus penciptaan yang tak terbatas lagi dan lagi.

Namun agar dapat melahirkan suatu makhluk hidup, maka tubuh tumbuhan itu harus lengkap dan HIDUP. Terlebih lagi, bahan makanan saja tidak cukup untuk sekedar hidup; nutrisi nabati yang sempurna harus AKTIF dan TIDAK DORMANT.

Pengalaman panjang menunjukkan kepada kita bahwa burung dalam sangkar tidak puas biji kering saja. Dengan bijinya yang kering, mereka juga membutuhkan makanan segar. Variasi tertentu dari benih atau makanan segar tersebut tidak terlalu penting. Nutrisi yang sempurna dapat diperoleh dengan memilih varietas benih atau biji-bijian tertentu dan melengkapinya dengan buah atau sayuran segar apa pun.

Fakta ini membawa kita pada kesimpulan penting bahwa bahan makanan yang paling sempurna tidak lagi sempurna setelah sedikit mengering. Kemudian

bagaimana kita bisa menganggap zat-zat yang keluar dari oven, dapur, dan rahang mesin yang menderu-deru sebagai makanan?

Namun demikian, organisme hewan tidak mengalami kerugian serius jika mereka kekurangan bahan makanan segar selama beberapa bulan di musim dingin.
Sebab mereka menutupi kekurangan itu pada musim semi dan musim panas, ketika seluruh alam hidup kembali. Alam telah mengkondisikan mereka pada cara hidup seperti itu. Biji-bijian kering, serealia, dan kacang-kacangan memang merupakan bahan makanan hidup, namun berada dalam keadaan inert dan tidak aktif. Untungnya, mereka dapat dengan mudah dibangunkan, diaktifkan dan diubah menjadi nutrisi sempurna dengan direndam dalam air dan disimpan di udara sejuk selama satu atau dua hari. Oleh karena itu, dengan hanya mengonsumsi biji-bijian yang bertunas (aktif), manusia mempunyai peluang untuk mendapatkan nutrisi yang sempurna di semua musim sepanjang tahun dan di setiap sudut bumi. Dia kemudian dapat menggunakan sisa ribuan bahan makanan segar dan menggugah selera untuk menambah variasi dalam pola makannya dan membuat hidup menjadi lebih menyenangkan.

Hidup adalah organisasi energi & materi. Ketika kita ingin membangun sebuah mesin, kita mengumpulkan semua bagian yang diperlukan sesuai dengan cetak birunya, dan segera setelah detail terakhir selesai, mesin tersebut dapat bekerja. Faktor yang menggerakkan pabrik manusia disebut jiwa, yang bergabung dengan semua partikel lainnya, melengkapi struktur organisme dan menggerakkannya.

Sifat Protein Tertentu, Vitamin dan Mineral dan Semua Konstituen Nutrisi Individu Seharusnya Tidak Lagi Menjadi Dasar Diskusi

Pada bagian terakhir kita melihat bahwa semua tubuh tumbuhan yang dapat dimakan terdiri dari unsur-unsur yang sama, dan perbedaan sifat kimia dan fisikanya disebabkan oleh perbedaan komposisi dan struktur molekulnya. Sayangnya, para ahli biologi mengabaikan fakta yang tak terbantahkan ini dan mendasarkan seluruh ilmu pengetahuan mereka pada berbagai senyawa kompleks yang mereka temukan dalam bahan makanan. Karena mabuk oleh penemuan-penemuan yang dilakukan di laboratorium mereka, mereka menutup mata terhadap laboratorium alam yang menakjubkan itu, tempat kita memberikan sebutir benih yang begitu kecil hingga

hampir tidak terlihat dengan mata telanjang dan disajikan, sebagai imbalannya, dalam beberapa minggu, dengan bahan makanan paling sempurna yang memenuhi semua kebutuhan organisme kita dalam segala hal. Namun mereka membuang kekayaan alam tersebut atau membakar dan menghancurkannya, setelah itu mereka menyiapkan, di laboratorium mereka yang menyedihkan, zat-zat mati tertentu yang sedikit mirip dengan alam. Ramuan-ramuan ini sekarang mereka hargai dengan berbagai nama dan nomor, dan menggunakannya untuk merusak, pertama-tama, organ tubuh mereka sendiri dan anak-anak mereka yang tidak bersalah.

Jadi, setelah menemukan beberapa zat berbeda dalam buah anggur, kata mereka bahwa anggur mengandung unsur ini dan itu, seolah-olah tidak mengandung apa pun lagi. Mereka melakukan hal yang sama pada semua bahan makanan alami dan non-alami, dan bahan makanan yang mengandung salah satu unsur tersebut direkomendasikan kepada kita sebagai sumber nutrisi tertentu. Sebagai akibat dari kepicikan tersebut, bahan makanan yang paling berbahaya disajikan sebagai nutrisi yang seimbang dan sebaliknya.

Ambil saja pensil dan buatlah daftar zat-zat yang ditemukan para ahli biologi dalam bahan makanan yang diperoleh dari sapi: daging sapi, hati, otak, jantung, susu, madu, dan keju. Sekarang mari kita lihat apakah mereka dapat mendeteksi semua zat tersebut dalam semanggi, jerami, atau tumbuhan pegunungan pada umumnya dalam bentuk yang sama. Tentu saja tidak. Namun tak seorang pun dapat menyangkal fakta bahwa bahan mentah yang digunakan untuk membuat tubuh sapi adalah tumbuhan; artinya, seluruh sapi terbentuk seluruhnya dari rumput-rumputan tersebut. Jika kita menganggap bahan pangan hewani sebagai makanan yang cukup memadai bagi hewan karnivora, hal ini disebabkan karena seluruh bangkai mangsa beserta kulit, tulang, darah dan dagingnya, dan terlebih lagi, dengan seluruh sel hidup yang utuh, mempunyai nilai gizi yang setara. dengan rumput. Tapi apa gunanya susu, mentega, atau daging jika diambil secara terpisah? Masing-masing dari mereka memiliki bagian yang sangat kecil dari nilai rumput biasa dan asalkan rumput tersebut masih dalam keadaan mentah. Mengenai kandungan nutrisi yang tersisa dari zat-zat tersebut setelah dimasak tidak perlu dijelaskan lebih lanjut. Oleh karena itu, semoga kita menyadari nilai gizi sebenarnya dari susu atau daging, yang telah dimuliakan selama berabad-aba
Oleh karena itu, bolehkah kita menilai nilai sebenarnya dari semua iklan yang menghiasi kaleng-kaleng yang berisi banyak jenis susu kering dan susu rendah mutunya.

Keadilan menuntut agar mulai saat ini para penyebar iklan semacam itu harus ditangkap dan dihukum berat, karena tanggung jawab atas kematian jutaan anak berada di pundak mereka.

Saya akui bahwa manusia selalu ingin mempelajari hal-hal baru, untuk menembus rahasia alam, untuk memperluas cakrawala pengetahuannya. Sangat penting bagi setiap pemilik pabrik untuk mengetahui rahasia bahan mentah yang dibutuhkan untuk pabriknya.

Biarkan para ilmuwan penelitian membatasi penyelidikan mereka di dalam empat dinding laboratorium mereka sampai suatu hari nanti, ketika mereka berhasil menumbuhkan tanaman dari benih yang seluruhnya terdiri dari komponen sintetis yang dibuat di bengkel mereka. Maka kearifan mereka akan setara dengan kearifan alam. Namun dunia kita sudah penuh dengan benih-benih tersebut, yang melaluinya kita memperoleh nutrisi yang paling memadai untuk memenuhi semua kebutuhan penting organisme kita. Nutrisi itu bebas dari cacat sedikit pun.
Tidak ada substansi yang kurang di dalamnya; tidak ada substansi yang mubazir; setiap unsur penyusunnya mempunyai kualitas, kuantitas dan fungsinya yang ditentukan oleh perhitungan yang paling akurat.

Mereka menyuruh kita untuk mengonsumsi protein, karena protein baik untuk kesehatan. Namun berapa banyak yang harus kita konsumsi? Apakah ada angka yang disepakati secara umum untuk kebutuhan harian kita? Batu bata memang diperlukan dalam pembangunan suatu bangunan, namun tentunya kita tidak bisa menumpuk batu bata sembarangan atau menumpuknya satu sama lain tanpa menggunakan mortar.

Teknisi baru telah memasuki arena. Mereka telah mengungsi insinyur berpengalaman dari sejumlah pabrik yang kompleks dan sekarang mereka ingin memelihara dan mengoperasikan sendiri pabrik-pabrik itu.
Dimana-mana ada pecahan bahan mentah yang menumpuk sembarangan.
Masing-masing dari mereka dengan santai mengambil apa pun yang dia bisa dapatkan dan memberikannya ke pabrik. Yang satu membawa batu, yang lain membawa besi; yang ketiga membawa tanah liat, yang keempat membawa air. Semua ini mereka gabungkan tanpa rencana atau rancangan yang tetap, dan kemudian mereka pergi dan mengambil lebih banyak lagi.
Banyak zat organik dan anorganik yang terus menerus memproduksinya

penampilan. Seseorang memberi makan mesin dengan segenggam zat tertentu, menyatakan bahwa zat tersebut berguna; yang lain mengisinya dengan seember zat kedua, menyatakan bahwa zat tersebut masih lebih berguna. Jadi, setiap orang mencekik pabrik dengan apa pun yang ia bayangkan sebagai komponen bahan mentah yang tepat. Eksperimen dilakukan, eksperimen tanpa akhir. Di satu sisi, sejumlah orang bodoh telah membakar bahan mentah tersebut; di sisi lain, semua orang terburu-buru mengambil sisa-sisa abu yang membara dan memasukkannya ke dalam pipa pabrik.

Tentu saja, pabrik mulai bekerja secara tidak teratur. Lebih semakin tidak teraturnya pabrik bekerja, semakin banyak pula para spesialis pemula ini melipatgandakan upaya mereka. Mereka berlari kesana kemari untuk mencari cara dan material baru. Dalam hiruk pikuk tersebut mereka menginjak-injak, menghancurkan atau membakar unsur-unsur kimia yang paling penting dari bahan mentah tersebut, unsur-unsur yang terkadang terlalu kecil untuk mereka sadari. Ketika mereka melihat bahwa usaha mereka tidak membuahkan hasil dan kondisi pabrik berangsur-angsur berubah dari buruk menjadi lebih buruk, mereka pergi lebih jauh lagi ke alam liar dan menemukan zat-zat baru yang sama sekali tidak ada hubungannya dengan bahan baku pabrik, dan mencoba mengatur operasi pabrik mereka dengan bantuan mereka. Untuk sementara, salah satu zat baru tersebut menghentikan jeritan pabrik, zat lain meredam deritnya yang menusuk, zat ketiga memperlambat kecepatan operasional mekanisme tertentu, sedangkan zat keempat, sebaliknya, semakin mempercepat mekanisme tersebut. Perubahan ini merupakan pertanda baik bagi mereka; mereka melompat kegirangan dan bertepuk tangan seperti anak kecil, lalu melanjutkan mencari zat yang "lebih kuat dan efektif". Kadang-kadang, bagian-bagian tertentu dari pabrik tidak berfungsi sama sekali atau fungsinya tidak teratur sehingga membahayakan keselamatan tetangganya. Saat itulah pria menunjukkan ketangkasan terbesarnya. Mereka dengan terampil membuang dan membuang bagian-bagian yang "tidak berguna" itu.

Tidaklah mengherankan jika semua upaya tersebut berakhir dengan kegagalan total dan satu demi satu pabrik-pabrik tersebut terlalu cepat kehilangan pekerjaan. Namun para insinyur yang ceroboh tidak putus asa.

Mereka bertahan dalam eksperimen mereka yang putus asa, menolak untuk mengingat kembali insinyur sebenarnya dari pabrik-pabrik tersebut, sifat mereka, yang telah mereka sangkal.

Perbandingan terus-menerus antara tubuh manusia dan pabrik tidak dilakukan dalam arti kiasan. Sebab tubuh manusia memang sebuah pabrik seperti pabrik-pabrik lainnya, dengan perbedaan yang jauh lebih rumit dari pabrik biasa dan komponen-komponennya sangat kecil sehingga sebagian besar tidak terlihat dan tidak dapat dipahami oleh manusia.

Sama seperti para insinyur di atas, ahli biologi kita melakukan eksperimen terhadap umat manusia melalui peralatan yang paling mengerikan yang ada, melalui bahan makanan yang paling buruk, melalui berbagai bahan sintetik, dan melalui semua racun mematikan yang diketahui umat manusia. Mereka menerbitkan daftar tanpa akhir dengan nama-nama zat yang tidak ada habisnya dan menyesatkan orang dengan rekomendasi mereka yang menyesatkan. Masing-masing menyarankan apa yang ia sukai, masing-masing mengatakan apa yang terlintas dalam pikirannya, bertindak secara acak, berdasarkan aturan praktis.
Mereka mengisi ribuan volume dan membanjiri dunia dengan mereka, mereka bergemuruh di radio, mereka mencetak iklan di surat kabar.
Namun semua yang mereka lakukan adalah salah, semua yang mereka katakan bertentangan.
Mereka mewakili zat yang paling berbahaya sebagai zat yang sangat bermanfaat, namun mereka melarang penggunaan zat yang penting. Dalam campuran kekacauan dan kebingungan ini, penulisnya sendiri meraba-raba dalam labirin keraguan dan kebimbangan, sementara pembacanya kebingungan dan bingung.
Sementara itu, sayang sekali, orang-orang terdekat kita meninggalkan kehidupan ini dalam jumlah jutaan, sia-sia sebelum waktunya.

Saya mengimbau semua orang yang berpikiran mulia di seluruh dunia untuk keluar ketidakpedulian mereka yang lesu meskipun hanya demi kesehatan mereka sendiri dan teman serta sanak saudara mereka. Biarkan mereka bergandengan tangan dengan saya sehingga dengan kekuatan persatuan kita, kita dapat membuka mata umat manusia, mengubah kebiasaan makan yang salah saat ini dan menghentikan pembantaian yang mengerikan itu.

Marilah kita masing-masing membuka mata dan mengamati dengan cermat skandal-skandal mengejutkan yang mempermalukan peradaban modern. Melalui sikap salah yang diambil oleh para ilmuwan kita, para pencatut dan spekulan telah terjun ke lapangan. Bahan makanan yang paling berbahaya dan banyak dipalsukan secara bebas diiklankan sebagai sumber yang kaya akan vitamin

dijual secara terbuka kepada masyarakat. Makanan tersebut termasuk biskuit, permen, minuman ringan seperti Coca-Cola dan limun, daging busuk, susu kering dan ribuan jenis makanan lainnya, yang telah kehilangan kandungan nutrisi terpentingnya dan sangat rentan menyebabkan penyakit dan membunuh orang. Zat-zat yang paling aneh dikumpulkan dari sana-sini, dicampur, dimasukkan ke dalam kaleng dan karton, diberi label dengan nama hewan peliharaan yang tampaknya ilmiah dan dijual kepada masyarakat yang mudah tertipu sebagai sediaan "diet" dengan harga selangit.

Pengobatan modern telah dikomersialkan sedemikian rupa sehingga laboratorium swasta membayar komisi sebesar 50 persen kepada dokter atas biaya yang dibebankan kepada pasien yang dikirimkan kepada mereka. Seseorang harus mengisi ratusan jilid jika ingin menyajikan gambaran rinci tentang semua korupsi di dunia saat ini. Saat ini, saya tidak punya waktu luang untuk melakukan tugas itu.

Sementara itu, para ahli biologi menemukan vitamin tertentu selama penelitian mereka. Beberapa saat kemudian mereka menemukan bahwa itu bukanlah senyawa sederhana, melainkan suatu kompleks kompleks yang terdiri dari selusin zat, yang masing-masingnya mereka pilih namanya. Lambat laun mereka memperhatikan bahwa suatu vitamin tertentu tidak menunjukkan potensinya jika vitamin lain tidak ada, atau mereka mengamati bahwa, ketika dimasukkan ke dalam organisme, suatu zat berubah menjadi zat lain dan seterusnya.

Efek vitamin buatan pada tubuh manusia terlihat jelas dan kontradiktif. Orang-orang meletakkan batu bata sebuah rumah berjajar tanpa mortar apa pun dan kemudian, untuk memperbaiki kesalahan itu, mereka menyiapkan satu tong besar berisi mortar berkualitas rendah dan menuangkannya ke bangunan itu sekaligus. Menempel pada permukaan luar batu bata, mortar tersebut untuk sementara melindungi bangunan dari angin dan hujan, namun tidak menembus sambungan antar batu bata dan tentunya tidak pernah mencapai lapisan dalam struktur. Kadang-kadang mortar palsu yang digunakan dalam jumlah berlebihan; maka bangunan apa pun yang fondasinya agak goyah akan runtuh begitu saja. Hal inilah yang terkadang terjadi selama penyuntikan vitamin, ketika pasien meninggal segera setelah penyuntikan. Bagaimana mungkin seseorang dapat menyatakan sebagai nutrisi suatu zat yang jumlah terkecilnya dapat membunuh manusia di dalamnya

lima menit setelah masuk ke dalam tubuh manusia? Kapan manusia akan sadar dan meninggalkan kebodohan seperti itu? Meskipun banyak kegagalan, kekecewaan dan kemalangan, manusia tetap saja melakukan kesalahan dan membawa malapetaka, tidak mau mundur satu langkah pun.

Buku-buku baru terus bermunculan; daftar-daftar dan rekomendasi-rekomendasi baru terus-menerus ditambahkan ke daftar-daftar lama dan banjir racun yang tiada habisnya terus mengalir dari pabrik-pabrik ke dalam organ-organ manusia. Saat ini, ribuan volume telah ditulis mengenai nutrisi dan subjek terkait, semuanya dengan pandangan dan sudut pandang berbeda, detail dan rincian berbeda, daftar dan tabel berbeda.

Mari kita andaikan sejenak bahwa buku-buku itu ditulis secara individual vitamin dan unsur gizi lainnya, rekomendasi nutrisi dan daftar diet tertentu semuanya benar. Kita kemudian mungkin bertanya-tanya apakah ini memang sistem praktis nutrisi manusia dan apakah mereka yang ingin hidup di dunia ini berada dalam keadaan yang menyedihkan karena harus menghafalkan semua buku tersebut. Lalu, apa yang akan terjadi pada jutaan orang yang tinggal di pegunungan dan lembah, di desa-desa dan dusun-dusun yang jauh, dan tidak memiliki kesempatan untuk mengenal daftar dan tabel makanan seperti itu? Haruskah mereka mati kelaparan?

Tidak, teman-teman, bangunlah dari kelambanan ketidakpedulianmu, karena itu bukanlah jalan hidup yang diperuntukkan bagi manusia. Kehidupan seperti itu memang bukan kehidupan sama sekali; itu adalah mimpi buruk. Kita harus segera mengubah sikap kita terhadap masalah gizi. Publikasi tentang kandungan nutrisi dan pola makan individu harus dihentikan dan semua resep vitamin buatan dan obat-obatan beracun harus dihentikan sekaligus.

Hanya ada satu cara untuk membebaskan umat manusia dari mimpi buruk tersebut, dan cara tersebut adalah dengan melakukan perubahan radikal pada cara hidup dan kebiasaan gizi kita. Kebiasaan-kebiasaan ini harus diubah sedemikian rupa sehingga dapat memadukan dan menyelaraskan sistem gizi yang benar dengan kehidupan manusia. Maka pilihan antara masing-masing unsur nutrisi tidak lagi berguna dan orang tidak lagi memikirkan pola makan tertentu. Hanya yang sepenuhnya seimbang

bahan makanan harus disimpan di rumah karena memiliki nilai gizi yang sama; dengan kata lain setiap makanan yang dikonsumsi manusia harus merupakan nutrisi yang lengkap.

Pembaca tidak boleh berpikir bahwa memimpin seluruh umat manusia itu sangat sulit sepanjang jalan yang indah itu. Tampaknya hanya di permukaan saja. Setelah melewati semua tahapannya sendiri, saya tahu bahwa, jauh dari kata sulit, ini adalah tugas yang sangat mudah, dan untuk itu saya siap mencurahkan seluruh waktu dan energi saya.

Kita harus menciptakan kondisi yang memungkinkan orang kaya dan miskin, besar dan kecil, terpelajar maupun sederhana untuk menjalani hidup sehat tanpa harus terus-menerus membuat pilihan wajib terhadap bahan makanan yang mereka konsumsi. Maka pemilihan suatu pangan akan ditentukan oleh indera perasa kita, yang tuntutan dan keinginannya akan menjadi pedoman kita yang tepat dalam pemilihan bahan pangan alami.

Kita mungkin bertanya-tanya, apa yang dicari para ahli biologi dan apa tujuan akhir mereka adalah. Mungkin mereka sendiri belum mempunyai konsepsi yang jelas mengenai tujuan akhir mereka, namun saya akan memberitahukannya kepada mereka. Mereka mencoba mencari tahu jenis zat apa yang dibutuhkan tubuh kita untuk menjalani hidup sehat. Mereka ingin memastikan fungsi yang tepat dari setiap vitamin dan mineral dalam organisme kita. Mereka menemukan bahwa vitamin tertentu merangsang pertumbuhan kita, vitamin lain melindungi kita dari infeksi, vitamin ketiga memperkuat gigi, dan seterusnya. Namun daripada membuat diri mereka sendiri mengalami semua masalah itu, bukankah lebih baik jika mereka berkunjung ke hutan Afrika sekali saja dan bertanya kepada gajah-gajah di sana, pil kalsium apa yang mereka minum untuk menumbuhkan gading yang kuat, atau jenis protein apa? mereka konsumsi untuk mengumpulkan massa yang sangat besar?

Misalkan setelah bekerja tanpa henti selama ribuan tahun, akhirnya mereka mencapai tujuan yang diinginkan. Mereka kemudian akan dapat mengenali semua unsur dalam sebutir gandum atau tumbuhan lainnya dan memahami rincian lengkap fungsinya masing-masing dalam organisme kita. Namun apa yang mereka cari dengan sungguh-sungguh sudah ada dalam genggaman mereka dan berlimpah juga. Dengan demikian, mereka telah mencapai puncaknya

tujuannya, tujuan yang hampir tidak dapat mereka capai di laboratorium mereka setelah berjuta-juta tahun. Lalu apa lagi yang mereka cari?

Namun pembaca tidak boleh berasumsi bahwa para ahli biologi adalah orang-orang yang sama sekali tidak berakal. Mereka mempunyai alasan untuk bertindak seperti itu dan dari sudut pandang mereka sendiri, alasan tersebut cukup kuat dan meyakinkan. Karena ilmuwan adalah orang-orang yang “beradab dan berbudaya”; mereka bukanlah manusia purba yang tinggal di hutan gelap, atau tinggal di kandang dan kandang. Lalu bagaimana mereka bisa melupakan roti putih, kue-kue lezat, dan kue-kue lezat mereka dan mengisi mulut mereka dengan gandum mentah, seperti orang biadab primitif? Tentu saja benar bahwa dengan mengubah gandum utuh dan tidak tercemar menjadi roti putih atau kue kering, kecuali pati mati dan gula, puluhan ribu kandungan gizi di dalamnya akan musnah, namun hal ini tampaknya tidak membuat mereka khawatir. Mereka tidak pernah membiarkan kita melupakan bahwa pati dan gula yang tidak bernyawa juga memiliki "manfaat" tersendiri. Mereka menyediakan kalori yang diperlukan untuk memasok kehangatan ke tubuh kita, sementara kebutuhan organ, kelenjar, dan saraf kita dipenuhi oleh sumber daya "ilmiah" yang luar biasa seperti vitamin buatan, sediaan mineral, hormon palsu, dan yang terpenting, banyaknya racun, yang unggul. yang lain dalam kekuatan

Terakhir, apa yang akan terjadi pada industri, rumah sakit, dokter, perawat, apotek, peralatan bedah, dan peralatan serupa lainnya?
Betapa banyak upaya yang belum dilakukan untuk mendapatkannya dan betapa banyak tenaga kerja yang belum dikerahkan untuk membangunnya! Bagaimana mereka bisa meninggalkan semua “prestasi” itu demi gandum sepele itu?
Langkah seperti itu bahkan tidak bisa direnungkan, apalagi benar-benar diambil.
Tidak menjadi masalah jika ribuan, bahkan jutaan orang meninggal karena serangan jantung, kanker, dan penyakit lainnya. Cepat atau lambat manusia pasti mati, jadi bukankah lebih baik bagi mereka untuk mati lebih awal dan membebaskan diri dari penderitaan dan penderitaan dunia ini? Apa gunanya hidup sampai usia 200 tahun di dunia yang semakin padat penduduknya? Jangan kaget mengetahui bahwa ada orang dengan sikap pikiran seperti ini. Memang benar bahwa sebagian besar umat manusia, yang buta karena kecanduan makan mayat, sekarang berpikiran seperti itu. Namun dengan sungguh-sungguh saya nyatakan kepada seluruh dunia bahwa SEMUA MANUSIA HARUS

KONSUMSI TANAMAN DALAM KEADAAN MENTAH. INILAH PERINTAH ALAM.

Meskipun demikian, saya tidak menyangkal bahwa selama ini motif utama para ahli biologi adalah keinginan untuk melayani umat manusia. Namun ketika mereka melihat upaya mereka gagal, mereka harus segera mengubah prosedur berbahaya tersebut dan harus segera menghentikan penerbitan semua buku yang membahas topik-topik tersebut; jika tidak, mereka pasti akan mendapat kutukan dari generasi mendatang. Setelah mengumpulkan semua fakta-fakta dan angka-angka yang bertentangan yang dapat ditemukan dalam buku-buku tentang nutrisi, saya telah dengan hati-hati menyaring dan mempertimbangkan bukti-bukti yang ada dan telah menarik kesimpulan mendasar bahwa sejauh menyangkut nutrisi mulai sekarang seluruh umat manusia harus berpikiran sama dan memberi makan sama. Sehubungan dengan kesimpulan ini, tidak boleh ada skeptisisme atau pembangkangan.

Oleh karena itu, karena buku-buku yang telah terbit selama ini yang membahas tentang kandungan gizi individu dan berbagai pola makan tertentu telah menjalankan tugasnya, maka buku-buku tersebut harus ditarik dari peredaran agar pikiran masyarakat tidak lagi dibingungkan oleh teori-teorinya yang tidak masuk akal dan bertentangan. . Dengan kata lain, semua buku yang membahas fungsi dan “manfaat” protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral harus dilarang. Demikian pula halnya dengan semua publikasi berbahaya yang berupaya membuktikan bahwa nilai bahan makanan tertentu terletak pada nutrisi tertentu yang terkandung di dalamnya.
Bahkan buku-buku yang penulisnya mencoba untuk menegaskan keunggulan jenis buah-buahan tertentu dibandingkan dengan buah-buahan lainnya harus dianggap berlebihan. Penelitian di masa depan paling banyak dapat diarahkan pada pelaksanaan eksperimen umum guna menyediakan data yang diperlukan untuk mengetahui derajat perkembangan dan keunggulan suatu kelas bahan pangan dibandingkan dengan kelas lainnya. Misalnya, penelitian dapat dilakukan untuk memastikan perbedaan besar antara buah-buahan, sereal, kacang-kacangan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan akar-akaran, jika perbedaan tersebut memang ada.

Oleh karena itu, tugas utama dari semua penulis, ilmuwan, dokter, jurnalis, dan aktivis kemanusiaan yang progresif adalah untuk menunjukkan kepada masyarakat umum setiap aspek dari kerusakan besar yang disebabkan oleh degenerasi nutrisi alami dan untuk mendorong masyarakat untuk tunduk tanpa syarat pada sila. alam.

Tubuh Asli dan Tubuh Palsu

Konsumen biasa dari makanan yang dimasak sebenarnya adalah kombinasi dari dua orang dalam satu; dia memiliki dua tubuh. Tubuh pertama, MANUSIA NYATA, adalah manusia sejati itu sendiri, yang diciptakan melalui makanan alami dan masih ditopang oleh nutrisi alami. Tubuh kedua, MANUSIA PALSU, diciptakan melalui makanan buatan yang tidak alami, dimasak, dan terus hidup hanya dengan nutrisi yang tidak alami.

Semua sel-sel dalam tubuh manusia yang, karena sehat, terspesialisasi dan aktif, menopang kehidupan dan menjaga seseorang tetap berdiri, dibangun, diberi nutrisi, dioperasikan, dan digantikan seluruhnya oleh bahan makanan alami. Sel-sel itulah yang memberi kekuatan pada otot, mengatur kontraksi jantung, mengirimkan impuls otak ke tubuh dan menghasilkan sekresi. Di samping sel-sel yang sudah sangat berkembang ini, terdapat sel-sel lain yang memiliki kemiripan dangkal dengan sel-sel normal, namun pada kenyataannya, strukturnya paling dasar, tidak memiliki mesin dan mekanisme yang diperlukan untuk fungsi-fungsi khusus dan umumnya mengalami kemunduran dan penyakit. Sel-sel ini lahir, berkembang biak, dan berkembang biak sepenuhnya melalui makanan yang tidak alami dan hina.

Dalam organisme seorang pecandu makanan yang dimasak, manusia sejati hanya menempati sedikit ruang kamar memang. Bahkan pada orang yang paling kurus sekalipun, sebagian besar tubuhnya terdiri dari sel-sel yang tidak aktif.

Setiap kelenjar atau organ memerlukan sejumlah sel aktif dan terspesialisasi tertentu, tetapi segera setelah komplemen yang diperlukan dari sel-sel tersebut terbentuk, pembangunan sel-sel tambahan di organ tersebut berhenti,

jika tidak, ia akan tumbuh menjadi ukuran yang sangat besar. Sekarang, karena sel-sel yang aktif terbentuk hanya melalui makanan alami, sedangkan pecandu makanan tidak menyediakan bahan makanan alami dalam jumlah yang dibutuhkan oleh tubuhnya, maka organ tersebut berkewajiban untuk mengimbangi kekurangan yang diakibatkannya dan menjaga ukurannya dalam batas wajar dengan mengumpulkan sejumlah besar sel yang aktif. sejumlah sel tidak aktif yang dihasilkan dari makanan yang dimasak. Sel-sel yang tidak berguna dan bersifat parasit ini banyak terdapat di seluruh organ dan sistem seorang pecandu makanan, tidak terkecuali pada tulang, kuku, dan rambut.

Meski demikian, tubuh sebagian orang masih mampu melawan pola makan yang tidak wajar dalam jangka waktu tertentu. Memang benar bahwa yang terbaik adalah mencegah terbentuknya manusia palsu dengan berkurangnya nafsu makan, gangguan perut, mual, muntah, susah tidur, sakit kepala dan cara serupa lainnya. Orang-orang yang berpikiran sempit menganggap gejala-gejala pencegahan tersebut sebagai tanda-tanda kelemahan organisme, jadi alih-alih menghentikan konsumsi bahan-bahan makanan yang tidak alami, mereka lebih menganjurkan penggunaannya untuk "memberi nutrisi dan menguatkan" pasien. Dan ketika perjuangan panjang dan berlarut-larut akibat serangan terus-menerus terhadap makanan-makanan yang “bergizi” berakhir secara tragis dengan kekalahan manusia sejati, maka organisme tersebut terpaksa meninggalkan perlawanannya yang gigih dan “menyesuaikan diri” dengan bahan-bahan makanan yang tidak alami tersebut. Ini adalah tanda lahirnya manusia palsu, yang segera mulai melahap seperti serigala dan tumbuh tak tertahankan. Namun orang-orang yang berpikiran sempit menganggap pertumbuhan ini sebagai tanda pasti pemulihan.

Seiring berjalannya waktu, perlawanan tersebut menjadi semakin melemah, dan kini telah tercapai tahap ketika banyak sekali anak yang dilahirkan dengan dua tubuh. Anak-anak seperti itu mulai mengembangkan manusia palsu bahkan sebelum mereka lahir ke dunia. Anda dapat melihat laki-laki palsu di setiap langkah di bokong dan kaki wanita, di pipi gemuk anak-anak, di perut dan leher pria yang menonjol, dan di tempat lain. Laki-laki palsu merusak sosok cantik gadis-gadis muda di masa puncak kehidupannya, menghilangkan kemampuan orang dewasa untuk bekerja. Ini menembus ke dalam jantung, ginjal, pembuluh darah, kelenjar dan jaringan manusia dan melumpuhkan aktivitas mereka. Secara umum, hal ini membawa pria sejati ke dalam cengkeramannya dan secara bertahap meremas dan mencekiknya.

Ketika seorang pecandu makanan yang dimasak memuaskan rasa laparnya dengan mengonsumsi buah-buahan, itu berarti bahwa pada saat itu pria sejati sudah kenyang dan tidak lagi menginginkan makanan. Namun manusia palsu itu sama sekali tidak mendapat bagian dari makanan alami, jadi dia menuntut makanan istimewanya sendiri sekarang. Yang membuat hal ini sangat disayangkan adalah kenyataan bahwa ia mengungkapkan keinginan negatifnya melalui mulut pria sejati. Nafsu makan yang rakus akan makanan yang dimasak adalah dorongan dari monster itu dan tidak ada hubungannya sama sekali dengan tuntutan manusia sejati. Nafsu keinginan itu berubah menjadi kerakusan pada saat dua nafsu brutal, kecanduan dan hasrat negatif, bersatu.

Di sinilah manusia sejati, tanpa pemikiran atau refleksi apa pun, melakukan tugas yang paling tercela. Dia bekerja keras tanpa henti hari demi hari, mencari uang dengan susah payah dan susah payah dan kemudian, dengan susah payah dan kesusahan yang lebih besar lagi, dia mengubah bahan makanan alami yang telah dia beli dengan uang hasil jerih payahnya menjadi zat-zat berbahaya, memasukkannya ke dalam tubuhnya melalui makanannya. mulutnya sendiri, mencernanya di saluran pencernaannya, menyerapnya ke dalam aliran darahnya dan menyerahkannya kepada monster itu, musuh terberatnya, yang dia besarkan dan pelihara di dadanya sendiri dan yang tubuh kejinya terus-menerus dia bawa-bawa dengan otot-ototnya yang lemah.

Di sini, saya harus bertanya kepada para ahli biologi yang memuji protein dan menaruh harapan palsu pada dugaan potensi vitamin buatan, apakah mereka tidak merasa kasihan pada pria dan wanita yang terhuyung-huyung dan terhuyung-huyung saat berjalan dengan susah payah di sepanjang jalan, hampir tidak mampu mengangkat beban berat dari vitamin tersebut. pria palsu di kaki mereka yang lemah. Di manakah hati nurani dan nalar orang-orang itu? Apakah kumpulan lemak dan daging yang tidak berguna itu tidak memberi mereka bahan untuk berpikir? Bagaimanapun, kegemukan adalah buah dari protein hewani yang "sepenuhnya seimbang" dan roti putih yang "dapat dicerna". Cobalah untuk menghilangkan roti dan daging dari orang-orang gemuk itu, dan memberi mereka makan untuk sementara waktu sesuai dengan hukum alam yang paling dasar, lalu perhatikan bagaimana massa jahat itu mencair dan menghilang dalam beberapa bulan.

Ketika kita mempertimbangkan betapa mudahnya kita membuang hal-hal yang tidak berguna itu tumpukan daging dan efek pemulihan total dengan cara yang paling sederhana dan

Dengan cara yang alami, kita mungkin bertanya-tanya mengapa orang-orang dengan prestasi akademis yang tinggi menggunakan berbagai cara yang berbahaya dan tidak masuk akal, tanpa prospek keberhasilan.

Manusia palsu tidak hanya terdiri dari sel-sel yang merosot, tetapi juga dari cairan berlebihan, lemak, batu, garam, racun dan zat berbahaya lainnya, yang telah menembus dan menyebar ke seluruh rongga dan jaringan manusia sejati. Setiap penyakit, tanpa kecuali, muncul di dalam sel orang palsu. Di dalam sel manusia palsu pulalah kanker dilahirkan.

Penyakit Disebabkan Oleh Pelanggaran Hukum Alam

Hanya ada dua penyebab rusaknya sebuah pabrik: kekurangan keseimbangan bahan bakunya dan kerusakan insidentil yang berasal dari luar.
Tidak ada penyebab lain. Kerusakan insidental yang diderita organisme manusia akibat sumber eksternal (luka bakar, cedera, keracunan, dan sebagainya) mudah dipahami dan tidak ada perbedaan pendapat mengenai metode yang digunakan dalam pengobatannya.
Di antara kerusakan eksternal ini mungkin termasuk kerusakan yang ditimbulkan pada organisme oleh semua obat terapeutik yang diberikan sendiri, vitamin buatan, mineral, alkohol, nikotin, teh, kopi, serta berbagai racun yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui makanan yang dimasak. dan disimpan di setiap organ.

Satu-satunya bahan mentah yang harmonis dan sempurna bagi manusia organisme adalah tumbuhan mentah yang ditentukan oleh alam. Perubahan terkecil yang dilakukan pada badan-badan tersebut berarti mengganggu keselarasan bahan mentah pabrik tersebut; hal ini, pada gilirannya, berarti mengganggu operasional pabrik tersebut; dengan kata lain, itu berarti penyakit. Sesuai dengan hukum alam, hal ini harus dianggap sebagai sebuah aksioma, yang tidak boleh ada keraguan atau perbedaan pendapat.
Bahan mentah dari pabrik manusia disebut NOURISHMENT.

Alam telah menyusun bahan mentah yang dibutuhkan manusia dengan perhitungan yang sangat tepat sehingga ketika kita memasukkan sebutir buah anggur ke dalam mulut kita, buah beri kecil itu akan pecah dan menyebar ke seluruh organisme untuk memenuhi semua kebutuhannya tanpa kecuali. Buah beri tersebut mula-mula membangun struktur rudimenter dari sel-sel sederhana, kemudian membangun seluruh mekanisme internal sel-sel yang berdiferensiasi, menyediakan bahan-bahan mentah yang diperlukan untuk produksi, membersihkan dan melumasi semua bagian-bagian komponen dan memperbaharui bagian-bagian yang rusak, menggantikan bagian-bagian yang sudah tua dan rusak. sel-sel yang lelah oleh sel-sel muda, menyuplai bahan bakar ke motor dan menggerakkannya, memberi tubuh kehangatan dan energi yang diperlukan, dan melakukan tugas

Pembaca mungkin bertanya-tanya bagaimana bisa ada orang yang terkadang tidak makan buah apa pun selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan namun tetap bisa bertahan hidup. Jawabannya adalah, secara umum, bahkan pecandu makanan matang yang paling terbukti pun sesekali mengonsumsi makanan mentah. Kadang-kadang sel-sel normal kelaparan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, namun karena buah-buahan merupakan makanan yang sangat kental dan bergizi tinggi, jumlah buah yang sangat sedikit membuat seseorang tetap bisa berdiri. Namun jika kelaparan tersebut berlangsung terlalu lama (karena subjeknya sendiri tidak merasakan kelaparan tersebut), maka akan muncul berbagai kelainan, luka dan kondisi yang tidak wajar pada tubuh, yang paling parah adalah penyakit kudis.

Selama penyakit kudis terjadi pengecilan sel secara bertahap, yang disebabkan oleh tidak adanya unsur nutrisi yang unggul. Kemudian, dinding kapiler mulai pecah sehingga menimbulkan ekstravasasi darah. Gusinya kini menjadi pucat dan kenyal, gigi tanggal dan seluruh tubuh pasien penuh dengan bisul. Dalam pandangan orang-orang yang berpikiran pendek, penyakit ini sepenuhnya disebabkan oleh kekurangan vitamin C. Semua makanan yang dimasak, obat-obatan dan vitamin buatan di dunia tidak mempunyai kekuatan untuk menyelamatkan nyawa pasien tersebut. Jika dia tidak mengonsumsi buah atau sayur segar, kematiannya tidak bisa dihindari.

Alam sudah sangat memanjakan manusia, namun manusialah yang memanfaatkan kegemaran itu. Ahli sitologi Amerika EV Cowdry

mengatakan: "Hilangnya layanan terlatih oleh sel-sel yang telah menjadi ganas dalam perekonomian tubuh tidaklah serius, karena terdapat kelebihan dalam semua jenis sel khusus yang dapat digunakan jika diperlukan, yang dikenal sebagai cadangan fisiologis. Sembilan per sepuluh korteks adrenal, 1/2 paru-paru, 3/4 hati, 4/5 tiroid dan pankreas serta seluruh limpa dapat diangkat dengan aman" (CANCER CELLS, Philadelphia dan London, 1955, hal. 11). Bahkan ahli sitologi paling terkenal di dunia pun begitu picik sehingga ia tidak menganggap hilangnya sembilan persepuluh kelenjar sebagai hal yang serius bagi organisme; kerugian itu tampak baginya hanya ketika organisme tertentu berhenti berfungsi sama sekali. Namun penelitian Cowdry menguatkan keyakinan para pemakan makanan mentah bahwa setiap penurunan asupan makanan mentah akan diikuti oleh penurunan proporsional dalam jumlah sel aktif, dan karenanya, dalam kapasitas kerja kelenjar atau organ tertentu. Sering kali, organ-organ seorang pecandu makanan yang dimasak mempertahankan keberadaannya melalui kerja hanya sepersepuluh atau seperlima dari sel-sel komplemen normal.

KETIKA AKUN DIAMBIL DARI HUKUM SIFAT PENYEBAB TIDAK ADA PENYAKIT TETAP TERSEMBUNYI; semuanya menjadi sejelas siang hari. Segera setelah jumlah sel-sel normal dan aktif berkurang karena berkurangnya jumlah bahan makanan alami yang dikonsumsi, kelenjar-kelenjar dan organ-organ gagal berfungsi dan hasil panen menjadi buruk, tidak mencukupi dan cacat, karena kekurangan bahan mentah. Akibatnya, kelenjar dan organ tersebut menjadi sakit. Sekali lagi, karena sel-sel aktif yang tersisa hanya sedikit dan sel-sel yang masih tersisa kelaparan dan kehabisan tenaga, dinding-dinding jantung menggembung dan katup-katup menjadi rusak; bagian sensitif pada kulit, usus, lambung dan anggota tubuh lainnya yang terkena tekanan terus-menerus menjadi terganggu; Pembuluh darah kapiler membesar kemudian pecah sehingga mengakibatkan tukak lambung dan usus, keluarnya cairan dari selaput lendir, penyakit radang gusi, wasir, eksim, dan sebagainya. Gigi rusak karena kekurangan nutrisi; rambut menjadi abu-abu atau rontok. Pada saat yang sama, dengan akumulasi zat-zat beracun yang dimasukkan ke dalam organisme melalui makanan yang dimasak, persendian menjadi tidak berdaya; dinding pembuluh darah ditutupi dengan endapan keras; batu (atau batu) terbentuk di

kandung kemih; sklerosis, tekanan darah tinggi, linu panggul, rematik, asam urat dan sejumlah penyakit lainnya juga muncul. Akhirnya, sekarang menjadi tugas yang mudah untuk menjelaskan penyebab serangan apoplektik dan kanker.

Tidak ada pemakan matang yang menganggap dirinya sehat. Dasar dari kesehatannya yang buruk telah diletakkan oleh ibunya yang pecandu pemakan masakan bahkan sebelum dia lahir. Organ-organnya mengalami kemunduran dan setiap saat mereka berada dalam bahaya atau kehabisan cadangan energi terakhirnya. Setelah membaca baris-baris ini, siapapun yang menghargai kesehatannya dan peduli terhadap hidupnya harus mengambil keputusan tegas untuk menghindari bahaya tersebut dan memperbaiki secara menyeluruh kerusakan yang telah terjadi pada organismenya. Khususnya bagi mereka yang menderita obesitas dan tekanan darah tinggi, jangan ragu sejenak, karena hidup mereka berada di ujung tanduk. Mereka tidak boleh membiarkan kata "tak terduga" muncul di berita kematian mereka besok. Kata itu adalah bukti paling mencolok dari ketidaktahuan kasar manusia yang “beradab”.

Bayi kecil tidak boleh menangis tanpa alasan; ia tidak boleh melewati malam yang gelisah atau menderita penyakit perut, apalagi demam. Dia juga tidak boleh mengalami kekurangan vitamin atau kalsium.
Semua ini adalah akibat dari makanan yang dimasak, susu, dan rendahnya kualitas susu ibu yang memasaknya. Saya berulang kali menyatakan bahwa merupakan pelanggaran yang paling kejam jika membiasakan anak yang baru lahir dengan makanan yang dimasak. Sampai saat ini pelanggaran tersebut dilakukan oleh semua orang tua secara tidak sengaja; selanjutnya akan dianggap sebagai kejahatan terencana. Besok, tidak ada orang tua yang bisa meringankan rasa bersalah mereka.

Sebelum keputusan dibuat untuk menjalani operasi bedah, pasien harus mengonsumsi makanan mentah sepenuhnya. Jika organ yang rusak belum sepenuhnya kehilangan sel-sel aktif yang melengkapinya, organ tersebut mungkin akan mendapatkan kembali kapasitas kerjanya secara penuh dengan melahirkan sel-sel yang sehat dan membuang sel-sel yang sakit.

Selama masih ada sel-sel yang sakit dalam tubuh manusia, maka akan ada keinginan yang kuat terhadap makanan yang dimasak. Tapi begitu tubuh dibersihkan dari sel-sel yang sakit, pemandangan makanan yang dimasak akan terasa nyata

manusia dengan rasa jijik, bukannya kesenangan. Semakin kuat perasaan "lapar", semakin dalam dan parah penyakitnya. Pendek kata, keinginan akan makanan yang dimasak adalah keinginan akan penyakit, dan jika keinginan itu terus-menerus, berarti terus-menerusnya penyakit. Oleh karena itu, untuk menundukkan dan memusnahkan penyakit, manusia palsu perlu dibuat kelaparan.

Pasien kanker harus segera menjalani diet makanan mentah yang sangat terbatas, seperti satu pon apel atau anggur sehari.
Jumlah ini cukup untuk membuat manusia tetap hidup, sementara sel-sel kanker, yang tidak dapat memperoleh bagiannya, akan mati secara bertahap. Orang yang dijatuhi hukuman mati tertentu tidak lagi mempunyai hak untuk memuaskan seleranya dengan mengorbankan mempercepat akhir hidupnya.

Sekarang mari kita lihat manfaat apa yang dapat diberikan kepada kita melalui 350.000 jenis zat beracun yang mereka namakan obat-obatan.
Bisakah mereka meningkatkan jumlah sel yang berdiferensiasi, memperkuat sel yang lemah, atau memberikan kapasitas segar pada sel yang cacat untuk bekerja? Bisakah mereka memasok bahan mentah ke kelenjar yang kelaparan atau menggantikan unsur nutrisi yang hancur akibat kebakaran? Bisakah mereka memperkuat otot jantung atau membersihkan pembuluh darah dari kotorannya? Bisakah mereka menghentikan aliran kotoran dan racun yang terus menerus masuk ke dalam tubuh kita melalui makanan yang dimasak? Terakhir, bisakah mereka memisahkan dan memusnahkan sel kanker satu per satu atau membawanya kembali ke dalam tubuh? Mungkin racun-racun tersebut benar-benar merupakan bagian integral dari makanan kita dan karena kelalaian alam telah lupa memasukkannya ke dalam bahan makanan alami.

Faktanya adalah bahwa efek dari zat-zat tersebut adalah menyulap, menipu, nyata, kontradiktif dan selalu berbahaya.
Literatur yang luas mengenai khasiat obat yang bermanfaat hanyalah mitos zaman kita. Dunia takhayul yang sangat luas membuat semua orang di dunia ini berada di bawah pengaruhnya dan obat-obatan yang buruk berperan sebagai jimat.

Kita harus turun dari khayalan dan mengambil sikap realistis terhadap masalah-masalah ini. Sebuah sel yang sangat kecil, memiliki struktur yang lebih kompleks daripada semua pabrik buatan manusia. Ini

Hal ini jelas terlihat dari fakta yang sangat sederhana bahwa dengan segala upaya terpadu yang mereka lakukan, para ahli di dunia tidak pernah mampu menciptakan satu pun sel hidup. Namun setiap organ terdiri dari miliaran sel-sel tersebut. Meskipun demikian, seorang dokter biasa membayangkan dirinya sebagai seorang spesialis di dunia yang luas itu. Ketika dokter itu menuliskan nama suatu "obat" beracun di selembar kertas, ia dengan naif mengira bahwa ia dapat memulihkan fungsi-fungsi pabrik yang tidak teratur hanya dengan resep satu racun. Sambil menggandeng tangan anak-anak kecil saya, selama bertahun-tahun, saya berkelana dari satu negara ke negara lain dengan harapan menemukan obat mujarab pemberi kehidupan yang menakjubkan! Dengan harapan yang sama besarnya bahwa setiap pasien, apa pun kondisinya, mengetuk pintu dokternya hari ini atau mengambil tempatnya dalam antrean rumah sakit.

Padahal kesembuhan setiap penyakit sepenuhnya ada di tangan pasien itu sendiri. PENYEBAB SEMUA PENYAKIT DITEMUKAN DALAM KEBAKARAN DAPUR. DENGAN HILANGNYA API ITU AKAN HILANG SEGALA PENDERITAAN MANUSIA. Makan mentah secara menyeluruh tidak hanya berfungsi sebagai pencegah segala jenis penyakit, tetapi juga menyembuhkan seluruh penyakit yang sudah terjangkit, dari yang paling ringan hingga yang paling serius dan rumit, asalkan organ yang terkena masih memiliki beberapa tanda kehidupan.

Dalam buku kecil ini, saya tidak bisa membahas subjek ini secara panjang lebar. Cukup dengan menyajikan satu contoh saja. Penyakit kardiovaskular adalah kutukan bagi umat manusia saat ini. Di negara-negara tertentu angka kematian akibat berbagai penyakit jantung lebih dari separuh angka kematian total, dan proporsinya terus meningkat. Semua obat yang ada untuk melawan penyakit-penyakit tersebut hanyalah tindakan sulap. Dengan meracuni tubuh, mengiritasi atau, sebaliknya, mematikan saraf dan merangsang kerja jantung, mereka menghilangkan sisa-sisa kekuatan tubuh. Saksikan fakta bahwa dokter adalah korban utama stroke jantung. Namun di antara semua penyakit, gangguan kardiovaskular adalah yang paling bisa diobati. Veganisme mentah akan mengakhiri semua pembantaian yang tidak masuk akal tersebut.

Jika pasien yang akan meninggal karena serangan jantung dalam beberapa minggu atau bulan harus berlindung pada hukum alam dan beralih ke pola makan mentah hari ini, maka kondisinya akan segera membaik dalam semalam. Sejak hari pertama pembuluh darahnya akan segera mulai kehilangan kotorannya, dan dinding pembuluh darahnya, serta jantung dan katupnya, akan memperoleh kehidupan baru dengan tambahan sel-sel aktif yang segar, secara bertahap. mendapatkan kembali elastisitas dan kekencangan yang tepat. Hasilnya, alih-alih mati dalam beberapa minggu, mereka yang baru mengonsumsi makanan mentah akan dapat dengan percaya diri menatap kehidupan sehat selama 50 tahun atau lebih. Ketika pertanyaannya adalah mengganti kehidupan yang sakit selama beberapa minggu dengan kehidupan yang sehat selama setengah abad, kita tidak boleh membiarkan keraguan menyusup ke dalam hati kita. Tidaklah bijaksana untuk menganggap kematian sebagai hal yang tiba-tiba dan tidak terduga. Ketika saya melihat potongan daging dan roti masuk ke mulut korban yang tidak menaruh curiga, saya membayangkan kemerosotan yang akan segera terjadi pada dinding jantung dan pembuluh darahnya, dan setiap saat saya mengira dia terkena serangan jantung.

Secara umum, ada empat penyebab dasar penyakit: 1. Kekurangan jumlah sel yang berdiferensiasi. 2. Kekurangan bahan baku yang diperlukan untuk fungsi kelenjar. 3. Adanya benda asing dan sel parasit pada organisme. 4. Melemahnya daya tahan sel terhadap infeksi bakteri. Makan mentah telah mengatasi keempat penyebab ini sejak awal dan menawarkan solusi nyata terhadap masalah penyakit.

Namun, pada tahap awal mengonsumsi makanan mentah, pecandu makanan matang terkadang mengalami berbagai ketidaknyamanan, yang dapat memberikan kesan salah kepada orang yang tidak berpikir panjang bahwa bahan makanan alami menguras tubuh dan mengganggu kesehatan. Kesalahpahaman ini adalah bukti paling mencolok dari kepicikan manusia masa kini. Gagasan bahwa nutrisi ALAMI dapat diikuti dengan hasil yang TIDAK ALAMI dan berbahaya adalah gagasan yang sangat tidak masuk akal, yang harus dibuang dari pikiran kita untuk selamanya.

Harus diingat bahwa berat pria adalah 40-50 kilogram atau lebih yang beratnya seratus kilo adalah milik orang palsu, yang akan segera mulai mencair dan, disertai dengan sel-selnya yang sakit, lemak, kotoran dan racun, akan mengalir ke dalam aliran darah, sehingga dapat meninggalkan tubuh melalui berbagai ekskresi — tinja, urin, dan keringat. Ketika mengamati benda-benda asing dalam air kencing dan darah, orang yang rabun akan berpikir bahwa benda-benda asing itu terbentuk dari makanan alami, padahal sebenarnya benda-benda itu berasal dari tubuh menjijikkan orang palsu itu, yang lama kelamaan terkikis dan meninggalkan tubuh untuk selama-lamanya. . Itulah sebabnya peralihan ke pola makan mentah tidak boleh dikendalikan oleh kriteria umum dalam ilmu kedokteran; sebaliknya, kita harus dengan percaya diri tunduk pada hukum alam dan menantikan hasil akhirnya dengan penuh kesabaran dan ketabahan.

Selama periode itu mungkin akan muncul gejala perut kembung, nyeri usus, sakit kepala, pusing, kelemahan umum, dan sebagainya. Dalam kasus tertentu urin bisa menjadi keruh, kaki bisa bengkak, muncul ruam di tubuh, dan mungkin ada kekeringan dan gatal di bagian kulit tertentu. Semua ini merupakan proses penyucian dan penyembuhan, sehingga seseorang tidak boleh menyerah pada perasaan “lapar” dan, karena merasa ragu akan kebijaksanaan Sang Pencipta, memilih makan malam yang “bergizi”, yaitu protein yang “seimbang” dan asam amino yang "tak tergantikan" untuk bantuan. Jika seseorang cukup bodoh untuk melakukannya, gejala-gejala ini akan hilang seketika, namun merugikan kesehatannya. Laki-laki palsu kemudian akan menghela nafas lega dan, sambil menertawakan kebodohan laki-laki sejati, akan mulai tumbuh sekali lagi dengan kehidupan baru.

Gejala-gejala tersebut bervariasi dalam kejadian dan tingkat keparahan dari satu individu ke individu lainnya, dan bahkan mungkin tidak ada sama sekali dalam kasus-kasus tertentu. Biasanya, penyakit ini cenderung parah pada orang lanjut usia dan orang gemuk, ringan pada orang muda, dan sama sekali tidak ada pada anak baru lahir, yang akan mulai tumbuh secara normal. Secara umum, di dalam tubuh orang yang terlalu gemuk, pria palsu itu telah begitu meremas dan menipiskan pria sejati di bawah tekanan bebannya yang berat sehingga hanya tersisa “kulit dan tulang”. Pada periode awal makan mentah

beban orang seperti itu akan berkurang sedemikian rupa sehingga mereka yang tidak memahami sifat sebenarnya dari perubahan tersebut akan mulai mengasihani dia.
Tapi ini hanyalah gambaran nyata dari apa yang sebenarnya terjadi.
Di dalam tubuh pemakan mentah, pria sejati sebenarnya sudah mulai menambah berat badan sejak hari pertama dan, setelah menyingkirkan pria palsu, dia akan terus bertambah secara teratur hingga berat badan normalnya tercapai. . Pada orang yang sangat kurus, pertambahan berat badan laki-laki sejati akan mengimbangi kerugian yang diderita laki-laki palsu, sehingga akan terjadi penambahan berat badan sejak awal.

Pertumbuhan pria sejati ini terutama terjadi dengan cepat pada anak-anak yang kurus, pucat, dan lemah. Kita tidak boleh mengharapkan anak-anak yang makan makanan mentah memiliki wajah yang tembem dan berkaki gemuk seperti teman bermain mereka yang makan makanan matang, karena montok adalah tanda orang yang palsu. Anak yang makan makanan mentah memang akan langsing, berotot dan berotot. Karena ketidaktahuan belaka, orang tua yang berpikiran sederhana bersukacita atas kegemukan anak-anak mereka.

Ketika saya pertama kali beralih ke makan mentah, proses pemurnian ekstensif dimulai di organisme saya. Aku tidak merasakan gejala kelemahan, namun aku merasakan sakit pada ususku, sela-sela jari tangan dan kakiku mulai mengering, disusul rasa bersisik dan gatal-gatal, muncul ruam di sekujur tubuhku, dan pada bagian tertentu di kakiku terdapat kulit. mengering dan terkelupas menjadi serpihan. Kaki saya yang selama ini sering membengkak sedikit, tiba-tiba menjadi bengkak yang berlebihan dan butuh waktu berbulan-bulan untuk mereda. Lalu beberapa saat kemudian urine saya menjadi agak keruh. Selama periode itu saya melatih diri saya dengan berjalan lebih jauh daripada yang pernah saya lakukan dalam hidup saya sebelumnya. Sangat jelas bagi saya bahwa, di bawah tekanan nutrisi alami dan latihan fisik yang terus-menerus, konkresi yang menumpuk di pembuluh darah dan persendian saya selama 50 tahun memasak makanan mulai mencair dan lenyap. Agar saya bisa lebih yakin dengan keyakinan saya, saya tiba-tiba berhenti makan makanan mentah sama sekali dan selama tiga hari saya hanya mengonsumsi hidangan daging. Hari pertama kekeruhan urine saya berkurang, hari kedua hanya tersisa sedikit, dan hari ketiga hilang sama sekali.

Saat aku melanjutkan makan mentah, urinku menjadi keruh lagi, tapi

tidak seburuk sebelumnya, dan secara bertahap hilang dalam beberapa minggu. Makan matang selama tiga hari rupanya memperlambat laju pemurnian organisme saya. Kebetulan, saya membuat penemuan lain di waktu yang sama. Air yang diminum bersama makanan asin menambah berat badan saya sebanyak tiga kilogram dalam waktu satu hari.
Untungnya, berat badan saya kembali ke semula pada hari keempat setelah kembali makan makanan mentah.

Mungkin baik bagi rekrutan baru untuk makan mentah agar bisa mendapatkan makanan yang lezat makan malam setelah beberapa bulan berpantang makanan yang dimasak. Dengan membandingkan kedua sistem nutrisi tersebut, ia menjadi semakin yakin bahwa jalan yang dipilihnya memang benar, dan setelah itu ia tidak bermimpi untuk mengulangi percobaan tersebut.

Pembengkakan parah di kaki saya berangsur-angsur hilang dalam beberapa bulan. Pada saat yang sama, saya juga menderita pembengkakan ringan yang sudah berlangsung lama; hal ini juga mereda selama beberapa tahun berikutnya dan akhirnya hilang sama sekali. Gejala yang sama, kurang lebih, muncul pada banyak pemakan makanan mentah, yang menulis kepada saya tentang gejala tersebut dari seluruh dunia.

Yang lebih signifikan lagi adalah hilangnya ambeien saya. Wasir kronis membuat saya tidak bisa beristirahat atau beristirahat selama sekitar 15 atau 20 tahun. Setiap hari, kadang dua kali sehari, saya wajib mengganti pakaian dalam. Peradangannya tidak pernah mereda; ada keluarnya nanah, lendir dan darah terus menerus. Bahkan setelah saya beralih ke pola makan mentah, meskipun sistem pencernaan saya sudah teratur, kondisi ambeien saya hampir tidak berubah. Setelah setiap upaya fisik, atau bahkan setelah berjalan-jalan, iritasi menjadi begitu parah sehingga saya kadang-kadang berpikir bahwa, karena perubahan morfologi yang terjadi, mungkin wasir tidak mau menyerah pada makanan mentah dan pada akhirnya pada akhirnya aku harus terpaksa menjalani operasi bedah. Namun di saat yang sama, saya tidak pernah putus asa pada kekuatan alam. Dan benar saja, beberapa bulan kemudian kondisinya mulai menunjukkan perbaikan yang pasti. Iritasi harian berubah menjadi dua kali seminggu, lalu menjadi seminggu sekali, sebulan sekali

dan kemudian masih menjadi dua atau tiga bulan sekali, hingga akhirnya pengobatannya berhasil hingga saat ini, saya tidak merasa sama sekali bahwa saya menderita wasir. Penyembuhannya semakin cepat ketika saya mulai mengonsumsi salad gandum yang bertunas setiap hari. Kini keadaan ini membawa kita berhadapan dengan kebenaran yang paling penting.

Sudah menjadi fakta umum bahwa ambeien disebabkan oleh melemahnya elastisitas dinding rektal dan pelebaran pembuluh darah vena di ujung bawah usus. Penyembuhan ambeien dengan memakan makanan mentah merupakan bukti bahwa, melalui penggantian sel-sel yang rusak dalam tubuh dengan sel-sel aktif, seiring berjalannya waktu, dinding usus dan pembuluh darah secara bertahap diperbarui, memperoleh elastisitas dan kekencangan yang diperlukan. . Yang lebih penting lagi adalah kenyataan bahwa proses ini terjadi secara bersamaan di usus, lambung, vena, kapiler dan saraf, dan di setiap organ dan kelenjar tanpa kecuali. Dengan kata lain, organisme pemakan masak yang tidak teratur dan berpenyakit dipulihkan sepenuhnya dengan pelengkap baru berupa sel-sel muda, terspesialisasi, dan sehat. Peningkatan kekuatan seksual dengan makan makanan mentah akan mengejutkan semua orang, meskipun dalam aktivitas seksual, moderasi yang ketat harus menjadi prinsip tegas kita. Dalam olahraga, pemakan mentah akan membuat rekor baru dan belum pernah terjadi sebelumnya. Di sinilah impian para alkemis, ramuan kehidupan, dapat ditemukan. Mereka tidak menghasilkan efek yang diperoleh dalam beberapa jam melalui obat-obatan, tetapi proses mendasar untuk menyembuhkan penyakit melalui rekonstruksi seluruh organisme.

Asalkan sel-sel suatu organ atau kelenjar tidak habis seluruhnya, makanan alami memungkinkan sel-sel tersebut memulihkan pelengkap penting sel-selnya dengan melahirkan sel-sel baru, dan pada saat yang sama membuang keberadaan sel-sel yang sakit dan tidak berguna. Namun tidak ada cara untuk mengembalikan organ tubuh yang rusak, seperti gigi yang rusak, ke kondisi semula. Itu sebabnya, dalam urusan kesehatan, penundaan itu berbahaya.

Pemakan masakan hidup dari kerja seperlima hingga sepersepuluh organ dan kelenjarnya, namun selama ia mampu berdiri, ia menganggap dirinya sehat. Yang lebih parah lagi, ada bahaya dirampas

bahkan sepersepuluhnya terus-menerus menghantuinya seperti pedang Damocles, terutama ketika dia telah menikmati beberapa makan malam yang "enak".

Penyelidikan para ahli sitologi menunjukkan bahwa selain sel lamban, di dalam tubuh manusia juga ditemukan berbagai sel raksasa berinti banyak (polikariosit), sel berukuran besar tidak berinti (megakariosit), dan jenis sel degenerasi lainnya. Sel-sel seperti itu "biasanya" ada di semua organ dan kelenjar, dan bahkan di aliran darah pemakan makanan matang. Para ilmuwan penelitian yang melihat hal ini dan sejumlah kelainan lain pada organ tubuh semua pecandu makanan wajib menganggapnya sebagai kejadian yang "normal" atau "alami".

Bahan pangan alami tidak tertinggal di dalam organ pencernaan lebih dari beberapa jam dan, dicerna atau tidak, keluar dari tubuh melalui saluran normal, sedangkan makanan matang, terutama yang berasal dari sumber hewani, tetap berada di saluran pencernaan selama tiga jam. atau empat hari, terkadang berminggu-minggu. Sekarang, sudah menjadi rahasia umum bahwa segera setelah kematian, sel-sel hewan mulai membusuk, melepaskan berbagai macam zat beracun. Oleh karena itu, tidak ada bahan makanan hewani yang bebas racun di meja pemakan yang dimasak. Maka tidak mengherankan jika setelah berada di dalam perut manusia selama tiga dari empat hari pada suhu 38°C. bahan makanan hewani sepenuhnya diubah menjadi racun. Kadang-kadang proses ini berkembang sedemikian rupa sehingga hanya setelah merusak dinding usus dan bercampur dengan nanah, lendir, dan darah dalam jumlah besar, barulah mereka berhasil meninggalkan organisme. Pada hari kedua, pasien mengeluh adanya sedikit gangguan pada lambung. Para dokter menganjurkan penggunaan garam meja untuk mencegah terjadinya pembusukan, seolah-olah ingin mengubah perut manusia menjadi tong berisi daging asin. Orang yang mudah percaya secara naif percaya bahwa apa pun yang diterima oleh perut tidak akan berbahaya; sedangkan nasi poles, roti putih atau gula, yang merupakan bahan makanan paling berbahaya, tidak menimbulkan reaksi langsung di perut. Bahkan ada yang bertanya-tanya apa hubungan nutrisi dengan mata, kulit, atau saraf, seolah-olah bagian tubuh mana pun dapat menjalankan fungsinya tanpa bahan mentah. Sekarang, zat apa yang mungkin ditemukan di dalamnya

roti putih, gula atau mentega murni yang dapat mencerahkan mata atau mengatur kerja saraf yang menakjubkan? Orang-orang mengajukan segala macam dugaan hipotetis untuk menjelaskan penyebab penyakit saraf, namun mereka tidak menaruh perhatian sedikit pun pada faktor yang paling penting – sifat bahan mentah yang disuplai ke saraf.

Daya Tahan Manusia terhadap Penyakit Menular Melemah Turun temurun

Klaim bahwa bahaya penyakit menular terus meningkat penurunan itu salah. Karena makanan yang dimasak, sel-sel manusia perlahan-lahan kehilangan daya tahannya terhadap mikroba dan, yang lebih buruk lagi, sel-sel tersebut terus kehilangan daya tahannya dari generasi ke generasi.

Dalam hubungan ini, saya ingin mengutip beberapa bagian dari "Anatomi Patologis dan Patogenesis Penyakit Manusia" oleh ilmuwan terkemuka Soviet IV Davydovsky, yang diterbitkan pada tahun 1956. Menurutnya: "Ada sejumlah infeksi khusus yang disebabkan oleh homo-sapien (antroponosis) yang sebenarnya tidak terjadi pada hewan, termasuk kera yang paling berkembang. Para ilmuwan juga tidak berhasil memberikan contoh eksperimental infeksi tersebut pada hewan tersebut. atau mereka berhasil mendapatkan kemiripan yang sangat jauh dari hanya beberapa penyakit tersebut (tifus, kolera, malaria, meningitis meningokokus, influenza, campak, penyakit kuning, difteri, demam berdarah, pneumonia, rematik, sepsis, gonore, furunculosis, radang usus buntu, dan sebagainya. pada).

"Zonosis dan ornithonosis (penyakit hewan dan unggas) itu terjadi pada laki-laki, seperti hidrofobia, ensefalitis, brucellosis (demam Malta), psittacosis, cacar, wabah penyakit, tularemia, antraks, trichinosis dan lain-lain, biasanya mempunyai gejala-gejala khusus yang khas bagi manusia, sedangkan pada hewan kadang-kadang mereka hanya menunjukkan reproduksi yang sangat jauh dari gejala-gejala tersebut."

Tampaknya tidak hanya semua hewan, termasuk nenek moyang manusia, kera, tidak tertular penyakit tertentu pada manusia, namun mereka bahkan tidak tanggap terhadap upaya yang sengaja dilakukan oleh para ilmuwan peneliti untuk menularkan penyakit tersebut pada mereka untuk tujuan percobaan. Sebalikny

Terdapat bakteri yang khusus menyerang hewan dan burung, namun tidak menyerang mereka secara normal, meskipun bakteri tersebut selalu ada di organ mereka. Namun, ketika menular ke manusia, bakteri tersebut menginfeksi manusia dengan cara yang paling mengerikan dan membawa bencana. Kita harus menambahkan fakta bahwa hewan kebal dari semua penyakit kronis.

Apa alasan dari perbedaan yang mencolok ini? Apa yang membedakan manusia dengan binatang di sini jika bukan kebiasaannya memberi makan dirinya sendiri sesuai dengan hukum "peradaban" dan kemudian duduk santai di depan meja dengan menyilangkan kaki? Coba bayangkan sendiri apa jadinya jika suatu hari nanti sapi berpikir untuk menjadi “beradab” seperti manusia, memakan makanannya setelah direbus dalam kuali dan, ketika sakit, berpura-pura bahwa alasannya tidak diketahui. Lalu jika seseorang menyarankan agar dia mencoba memberi nutrisi pada dirinya sendiri dengan rumput mentah, dia harus mengungkapkan ketakutannya bahwa tubuhnya terbiasa dengan makanan yang dimasak, rumput mentah dapat membahayakan dirinya. Bayangkan juga, bagaimana jadinya sapi saat ini jika ia telah mengonsumsi rumput matang selama ribuan tahun, tanpa berpikir sedikit pun bahwa apa yang dilakukannya adalah tindakan yang tidak wajar. Namun inilah posisi yang dihadapi oleh para penyembah daging yang fanatik pada masa kini.

Perjuangan melawan penyakit menular dimulai sepenuhnya sudut pandang yang salah. Penurunan angka kematian akibat penyakit menular dicapai bukan dengan memperkuat daya tahan tubuh, namun dengan memitigasi kondisi eksternal yang menyebarkan infeksi.
Seiring berjalannya waktu, daya tahan manusia telah melemah sehingga jika kita menghilangkan fasilitas yang disediakan oleh perumahan modern, sistem pasokan air terpusat, sanitasi perkotaan, isolasi pasien dan sebagainya, dan kembali ke kondisi yang terjadi 200 tahun yang lalu, maka manusia akan kehilangan nyawanya. akan dimusnahkan melalui berbagai penyakit epidemi dalam beberapa tahun.

Bagaimanapun, bahkan saat ini infeksi otomatis, seperti yang ditimbulkan kondisi catarrhal, berkembang dengan cepat dan menjadi bencana yang tak terhindarkan bagi seluruh umat manusia yang memakan masakan.
Memanfaatkan kelemahan sel manusia palsu, mikroorganisme menjadi tidak berbahaya

cukup berbahaya. Davydovsky menulis: "Mengingat data kontemporer mengenai kemampuan bakteri untuk berubah, kita harus menganggap postulat bahwa bakteri patogen dapat dihasilkan dari apa yang disebut bakteri non-patogen hampir mendekati kenyataan. Oleh karena itu, basil tifus, paratifoid, dan disentri mungkin berasal dari bakteri tersebut." dari basil usus; basil difteri yang sebenarnya dapat berkembang dari basil palsu. Metamorfosis tersebut dapat terjadi pada semua jenis kokus, pada bakteri anaerob, pada basil pes dan tuberkulosis, dan pada mikroorganisme lainnya. Infeksi otomatis sangat nyata dan merugikan penghuni tubuh manusia, kulit dan selaput lendir."

Pada sebagian besar penyakit menular, tidak ada bukti adanya infeksi. Secara umum, setiap penyakit menular muncul pertama kali pada organisme lemah milik seseorang yang lemah dan kemudian menular ke orang lain. Pada kenyataannya, setiap organisme tersebut merupakan pabrik berbahaya bagi perkembangbiakan dan penyebaran bakteri patogen. Pabrik seperti itu tidak dapat ditemukan di kalangan pemakan makanan mentah. Jadi dunia pemakan makanan mentah akan selamanya terbebas dari segala penyakit menular.

Pandangan Davydovsky mengenai infeksi otomatis dapat diringkas sebagai berikut: “Area utama di tubuh kita yang menjadi tempat berkembangnya proses infeksi otomatis adalah: tenggorokan, amandel, usus buntu, usus besar, konjungtiva, saluran bronkial, dan saluran pernapasan. saluran kemih Penyakit auto-infeksi adalah: radang selaput lendir hidung, faringitis, radang usus besar, disentri, bronkitis, pneumonia, sistitis, pyelitis, nefritis, konjungtivitis, penyakit radang kulit,

furunkel, karbunkel, otitis, kolesistitis, osteomielitis, pasca melahirkan endometritis, dan sebagainya. Menurut data yang diberikan oleh FG Barinski (1949), hanya 50 persen dari seluruh kasus demam berdarah dan 15 persen difteri yang dapat terjadi kontak langsung. Dengan kata lain, pada sebagian besar kasus difteri, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa penularannya berasal dari luar. Sekali lagi, bukti yang diberikan oleh TE Boldyrev (1949) menunjukkan bahwa 53 persen kasus tipus tidak diketahui penyebabnya. Peran infeksi eksogen secara bertahap berkurang dan digantikan oleh infeksi endrogen. Tanpa apapun

keraguan di masa depan, akan disadari bahwa peran utama memang dimainkan oleh infeksi otomatis, terutama karena kita belum sepenuhnya memiliki pengetahuan yang diperlukan yang memungkinkan kita menjelaskan esensi mekanisme dan kondisi fisiologis yang berubah. simbiosis normal sel dan bakteri menjadi keadaan infeksi.

“Mengenai etiologi penyakit menular, kita harus meninggalkannya gagasan yang dikandung pada masa Koch, Ehrlich dan Pasteur tentang sifat 'patogen' mikroorganisme media eksternal dan internal. Dalam arti sebenarnya, bukan bakteri itu sendiri yang bersifat patogen, namun korelasi fisiologis yang ada pada organisme tertentu pada saat tertentu dan yang secara organik berhubungan dengan gangguan pada sistem pengaturan dan mekanisme sarafnya. Tidak ada mikroba 'patogen' khusus di alam; Namun, tidak ada habisnya faktor yang mendorong kerentanan pada subjek yang biasanya resisten, dan sebaliknya."

Kita hanya dapat menarik satu kesimpulan dari semua ini. Penyebab sebenarnya dari penyakit menular bukanlah mikroba, namun terganggunya kondisi proses biologis normal organisme. Mikroba selalu ada, masih ada, dan akan ada selamanya. Kampanye untuk menghancurkan dan memusnahkan mereka adalah sebuah kegilaan belaka. Sebagai akibat dari menutup mata terhadap penyebab sebenarnya dari penyakit, daya tahan organik manusia telah berkurang secara bertahap sedemikian rupa sehingga manusia tidak lagi menunggu infeksi datang dari luar, namun menyerah pada bakteri yang berkerumun di dalam tubuh mereka. . Karena di dalam organisme manusia, bakteri-bakteri yang tidak mampu menyakiti hewan sekecil apa pun akan berhadapan dengan sel-sel yang lemah, tidak berharga, dan tidak aktif yang terbentuk dari daging, roti, mentega, dan gula. Maka tidak mengherankan jika mereka menyerang sel-sel itu dan melahapnya dengan lahap. Orang yang berakal sehat harus membersihkan tubuhnya dari setiap sel yang tidak berguna itu, setelah itu tidak ada mikroba yang berani mendekati sel-sel muda, kuat dan kuat yang muncul dari buah-buahan, kacang-kacangan dan sereal yang mulia. Di sinilah sesungguhnya “inti dari mekanisme dan kondisi fisiologis yang mengub

simbiosis sel dan bakteri ke dalam keadaan infeksi," penjelasan yang tidak dapat diberikan oleh Davydovsky.

Peran antibiotik sebagai agen terapeutik bersifat sementara dan menipu. Orang-orang secara bertahap menjadi kecewa terhadap mereka. Menetralkan efek aktivitas bakteri dalam waktu singkat, obat ini melemahkan sel dan membuka jalan bagi infeksi yang lebih kuat di kemudian hari.

Saya memiliki pengalaman paling mendalam tentang antibiotik. Akibat kekurangan nutrisi alami, anak-anak saya selalu menderita demam yang tidak teratur dan terus-menerus yang disebabkan oleh autoinfeksi dan autointoksikasi, suhu tubuh mereka biasanya berfluktuasi antara 37,8°C. dan 38 °C. Saya membawa putra saya ke Paris dan mempercayakannya pada perawatan "spesialis" paling terkemuka di sana. Sayangnya, melalui eksperimen tanpa pandang bulu dengan antibiotik, mereka menaikkan suhu hingga 40-41°C. dan membuat jantung dan ginjalnya merosot, mereka akhirnya membunuhnya, tanpa bisa mendiagnosis penyakitnya.

Hal yang persis sama terjadi pada putri saya, tetapi tetap saja kekerasan yang lebih besar, dua tahun kemudian. Saya menempatkannya di Rumah Sakit Anak Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) di Hamburg, tempat Dr. Wolfgang Tiling melakukan eksperimen paling tidak manusiawi terhadap anak saya yang malang. Setiap hari dia mengeluarkan sejumlah besar darah, yang kemudian dia uji di laboratorium atau disuntikkan ke puluhan tikus dan kelinci malang, berpura-pura bahwa dengan memperbanyak bakteri dia ingin mengidentifikasi organisme sebenarnya yang bertanggung jawab atas penyakit tersebut, namun ternyata tidak. dia tidak dapat menentukannya dalam pemeriksaan klinisnya yang tidak biasa. Semakin tinggi suhu tubuh anak saya, semakin besar dosis antibiotik yang diberikan dan semakin beragam jenis antibiotiknya. Dengan meningkatnya dosis antibiotik, suhu meningkat semakin tinggi, hingga terus berfluktuasi antara 39°C. dan 41°C. dan tanda-tanda nefritis menjadi sangat jelas. Dengan cara “ilmiahnya” ia mempercepat perkembangan penyakit, mengurangi durasi “normal” dari empat tahun menjadi hanya satu bulan. Dia menganggap anak itu sebagai boneka dan membuat kami takut hingga masuk ke dalam keyakinan yang salah

bahwa jika dia tidak diberi kortison atau menjalani biopsi internal, dia tidak akan hidup lebih dari seminggu.

Pada hari-hari itulah saya menemukan bahasa Jerman Bircher-Benner risalah berjudul "Penyakit Gizi" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Saya segera membawa putri saya keluar dari rumah sakit itu dan mempercayakannya pada perawatan nutrisi alami. Dengan lambaian tongkat ajaib yang tiba-tiba, suhu anak saya turun hingga 37°-37,5 °C. dan jumlah urinnya meningkat dari 200m1 menjadi dua liter sehari. Dalam seminggu dia bangkit dan berjalan melintasi ruangan untuk membukakan pintu bagi dokter yang tidak berperasaan itu, yang menjadi bisu karena kebodohannya dan sangat takut akan aib sehingga dengan satu dan lain alasan yang tidak berdasar dia menolak memberikan saya salinan rumah sakit tersebut. catatan dan pemeriksaan klinis.

Jika saya terus memberi makan anak saya dengan pola makan mentah, dia pasti masih hidup sampai saat ini. Namun saat itu saya menganggap makanan mentah sebagai sarana terapi dan saya masih percaya pada vitamin buatan. Untuk mengenal lebih dekat sistem nutrisi di Klinik Swasta Dr. Bircher Benner, saya membawa anak itu dari Hamburg ke Zurich dan merawatnya di sanatorium tersebut selama 23 hari. Saya dapat menyebutkan di sini, bahwa sayangnya setelah kematian Dr. Bircher Benner, sistem nutrisinya telah banyak diubah dengan diperkenalkannya makanan yang dimasak, produk susu, vitamin dan obat-obatan lainnya.
Namun, karena kondisinya membaik dengan cepat, saya berpikir bahwa kesehatannya dapat dipulihkan sebagian dengan nutrisi mentah dan sebagian lagi dengan makanan yang dimasak dan vitamin buatan. Bagaimanapun, kami hanya mampu memperpanjang umurnya empat tahun.

Saya sendiri adalah contoh nyata kemenangan manusia atas infeksi otomatis. Selama lebih dari 20 tahun saya telah menderita bronkitis kronis sedemikian rupa sehingga beberapa kali dalam setahun, saya selalu terbaring di tempat tidur karena serangan flu yang paling parah. Namun, makan mentah telah mengubah semua ini dan meskipun selama sepuluh tahun terakhir saya tidur di bawah langit terbuka sepanjang tahun, terkadang di musim dingin dengan suhu beku 15 atau 16 derajat, dengan mikroba masih berada di tempatnya,

tidak sekali pun saya batuk atau merasakan gejala pilek sedikit pun. Saya ingin menambahkan bahwa tidur di udara terbuka di musim dingin tidak memerlukan kepahlawanan khusus. Yang diperlukan hanyalah menutupi tubuh dengan baik dan menjaga wajah tetap terbuka terhadap udara segar. Selain itu, penting untuk tidak mengonsumsi makanan yang dimasak untuk menghilangkan penyebab sulit tidur di malam hari dan terus-menerus berguling-guling di tempat tidur.

Kanker adalah Akibat Degenerasi Sel yang Ekstrim

Seperti halnya semua penyakit lainnya, penyebab kanker juga ada cukup mudah dijelaskan berdasarkan hukum alam.

Ahli sitologi telah melakukan banyak penelitian untuk menemukan perbedaan antara struktur sel normal dan sel kanker. Secara umum, mereka menemukan bahwa sel-sel kanker adalah sel-sel yang sangat umum yang tidak memiliki struktur dan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan yang berguna. Satu-satunya tujuan mereka adalah untuk melahap protein (bahan bangunan) dan berkembang biak.

Seperti yang kita ketahui, sel-sel manusia palsu memiliki sifat yang persis sama kualitas. Hanya ada satu tingkat perbedaan antara degenerasi yang diderita oleh sel-sel manusia palsu dan sel-sel kanker. Mengenai lokasi dalam keadaan tertentu, manusia sejati berhasil menjaga sel-sel manusia palsu di bawah kendalinya. Dia menyebarkannya di ruang bebas organismenya, dia mengisi rongga-rongga kosong dengan mereka, dia membuangnya di bawah kulitnya, dia mencampurkannya dengan sel-sel normalnya dan dengan demikian, setidaknya untuk sementara waktu, dia menjaga organ-organ sensitif dan sistem-sistem tubuh. tubuhnya bebas dari bahaya tekanan mereka.
Semua orang dapat melihat dengan mata telanjang massa yang sangat besar dari manusia palsu itu, terkadang mencapai berat 60-70 kilogram. Jika beberapa kilogram massa tersebut ditempatkan di kelenjar atau organ mana pun, aktivitas kelenjar atau organ tersebut pasti akan lumpuh akibat tekanan yang ditimbulkannya. Justru dengan cara inilah kanker mengakhiri hidup seorang pria.

Sel-sel manusia palsu, seperti sel-sel kanker, telah disebut menjadi ada melalui makanan yang disiapkan di dapur untuk

tujuan utama bertindak sebagai konsumen setia makanan tersebut. Melalui upaya pertahanan dari manusia sejati, sel-sel manusia palsu tidak mampu mengasimilasi sepenuhnya zat-zat tidak alami dalam jumlah besar yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui saluran kecanduan, dan akibatnya sebagian besar dari zat-zat tersebut hilang tanpa tujuan. dengan dibakar dan diubah menjadi panas yang berlebihan. Agar dapat mengkonsumsi makanan dalam jumlah besar secara bebas, sel-sel manusia palsu berusaha untuk memperoleh kemerdekaan, untuk menetap di tempat mana pun yang mereka inginkan dan untuk melahap diri mereka sepenuhnya. Ketika satu atau beberapa dari mereka berhasil dalam usahanya, mereka mulai melahap dengan kecepatan luar biasa bahan makanan yang disodorkan kepada mereka oleh tuan mereka yang rakus. Jadi, dimulai dengan satu atau dua sel yang tidak penting, muncullah monster yang membuat seluruh umat manusia berada dalam cengkeraman teror mematikannya.

Tidak satu pun dari banyak proses patologis yang kita temui kasus serupa dimana di antara miliaran sel hanya satu atau dua sel yang mati karena penyakit.

Orang yang berpandangan jernih yang memiliki kecerdasan untuk memenuhi pikirannya dengan masalah-masalah mendasar mau tidak mau bertanya-tanya pada pertanyaan-pertanyaan bodoh yang membuat para ilmuwan riset membuang-buang waktu, uang, dan energi mereka. Untuk menjelaskan terjadinya kanker, mereka telah membuat daftar sekitar 400 jenis agen karsinogenik, yang kecuali faktor makanan, tidak mempunyai hubungan sedikit pun dengan penyebab dasar karsinogenesis. Setiap individu harus bertanya pada dirinya sendiri pertanyaan ini: “Memang semua racun, sinar, iritasi kronis, cedera, luka bakar, virus, nikotin, tar dan sejumlah agen lainnya, sebagai faktor berbahaya, dapat menghilangkan sel-sel kompleksnya. struktur dan kemampuan mereka untuk bekerja, atau merusak, menipiskan, meremukkan dan membunuh mereka, namun dengan cara apa mereka dapat menginduksi dalam satu atau dua sel kekuatan penggandaan yang sangat besar sehingga memungkinkan mereka, dalam waktu yang sangat singkat? waktu, untuk meruntuhkan dan kemudian menghancurkan seluruh bangunan indah tubuh manusia secara keseluruhan?"

Kekuatan mengerikan itu dengan rajin dimasak, dipanggang, disiapkan, dan disajikan kepada monster itu oleh pemilik organisme itu sendiri untuk miliknya

kehancuran akhir sendiri. Kanker adalah bukti nyata dari degenerasi sel yang ekstrim dan akibat nutrisi yang tidak alami yang tidak dapat dihindari.

Selama penyelidikan mereka, berkali-kali para ilmuwan berhadapan dengan penyebab sebenarnya dari kanker. Mereka memegang bukti-bukti yang tak terbantahkan di tangan mereka, mereka melihatnya sejenak dan bahkan memastikannya, namun setiap kali pertanyaan mengenai perubahan sistem pangan yang ada muncul untuk dipertimbangkan, mereka menutup mata mereka dengan ketakutan, seolah-olah disambar petir, dan tanpa berdiam diri sedikit pun mereka mengambil tindakan, karena mereka TIDAK INGIN melihat sesuatu yang tidak wajar dalam kebiasaan makan mereka. Khususnya, JANGAN INGIN mencela roti yang mereka makan dan yang selama berabad-abad telah mereka anggap sebagai suatu kesucian, tanpa memikirkan sejenak pun bahwa pada saat roti itu sampai ke meja, roti itu telah dicemarkan lagi dan lagi dengan cara digiling. , mengayak, menguleni, dan memanggang.

Para ahli sitologi dengan jelas melihat bahwa kanker muncul melalui sel-sel yang tidak memiliki struktur khusus dan kemampuan operasional, namun dalam pandangan mereka semua sel pada orang yang disebut sehat (walaupun sel-sel tersebut merupakan produk dari nutrisi yang tidak alami) pada dasarnya adalah sel-sel yang tidak sehat. sel-sel yang berkembang sempurna dan sempurna yang kemudian kehilangan ciri-ciri normalnya karena pengaruh zat-zat karsinogenik tertentu. Dengan kata lain, ketiadaan mekanisme pabrik yang tepat, dan cacat-cacat dalam produksinya berhubungan dengan setiap faktor penyebab, namun tidak ada hubungannya sama sekali dengan bahan bangunan yang dipasok ke pabrik itu, atau dengan sifat dan mutu bahan mentah. bahan-bahan yang diperlukan untuk produksi. Mereka TIDAK INGIN MELIHAT bahwa organ-organ dari semua pemakan makanan yang dimasak secara permanen dibanjiri oleh miliaran sel yang telah kehilangan struktur dan fungsinya yang semestinya. Sekarang saya akan mengutip beberapa bagian dari "SEL KANKER" karya Cowdry yang darinya pembaca akan melihat dengan jelas betapa gamblang dan jelasnya penyebab sel kanker adalah.

Cowdry menulis (p.11): "Dengan hilangnya seluruh atau sebagian fungsi layanan khusus dari prekursornya, sel-sel kanker kehilangan fitur struktural yang membuat fungsi tertentu tersebut

mungkin. Struktur tidak dapat dipertahankan tanpa adanya fungsi, sama seperti fungsi tidak dapat dipertahankan tanpa adanya struktur yang sesuai." Cowdry lupa menambahkan kebenaran paling nyata yang dengannya rahasia kanker akan terpecahkan untuk selamanya.

Yakni, untuk menjaga struktur dan fungsinya, bahan mentah merupakan syarat yang sangat penting, dan ketika BAHAN BAKU tersebut diubah menjadi BAHAN MASAK, maka baik struktur maupun fungsinya tidak akan dipertahankan.

Untuk pertumbuhan sel yang normal, Cowdry mengutip Rusch sebagai berikut: "Sel primordial normal mengandung banyak mekanisme potensial yang pada akhirnya menentukan diferensiasi. Mekanisme ini menjadi aktif secara fungsional ketika unsur-unsurnya mencapai tingkat kuantitatif tertentu" (hal. 15). Selama transformasi menjadi kanker, "Karsinogen menyebabkan perubahan pada satu atau lebih fungsi khusus sel. Perubahan yang diakibatkannya dapat diwariskan." Namun, "Sel yang mengalami perubahan yang diwariskan mungkin memerlukan hilangnya faktor tambahan sebelum menjadi neoplasma yang sepenuhnya otonom" (hal. 17).
Kanker tidak dihasilkan dari sel yang berkembang sepenuhnya dan terspesialisasi. "Telur dan sperma adalah sel yang sangat berdiferensiasi yang tidak menjadi ganas dan menimbulkan kanker yang terdiri dari sperma atau sel telur yang berkembang biak tanpa hambatan seperti biasanya dan menyerang wilayah sel yang normal dan berperilaku baik" (hal. 333).

Aktivitas utama sel kanker adalah berburu zat nitrogen, melahap protein hewani, mengambil asam amino, mensintesis protein abnormal, dan melakukan berbagai aktivitas serupa lainnya. Kanker telah dipandang "bertindak seperti 'perangkap nitrogen' yang menghilangkan asam amino dari kumpulan tubuh tanpa memungkinkan adanya pengembalian yang berarti" (hal. 39). Lebih jauh lagi dinyatakan (ibid.): "Metabolisme nitrogen pada sel-sel ganas tampaknya dilakukan dengan mengambil bahan-bahan yang sangat dibutuhkan oleh sel-sel yang berperilaku baik, yang melayani tubuh dengan baik." Teka-teki tersebut akan mudah terpecahkan jika kata "sangat dibutuhkan" diganti dengan kata "SANGAT TIDAK BERGUNA DAN BERBAHAYA". Christensen dan Henderson (1952) mempertimbangkan keunggulan asam amino

akumulasi oleh sel karsinoma merupakan "faktor penting dalam pertumbuhan dan penggandaan sel neoplastik pada hewan yang kurus" (ibid.). Dalam pandangan mereka, hewan tersebut terbuang bukan karena tidak adanya bahan makanan alami, namun karena kekurangan jumlah asam amino.

Sel kanker terus menerus mensintesis protein. Cowdry menulis (hal. 152): "Keganasan sering dianggap berhubungan dengan kelainan sintesis protein dan kemungkinan pembentukan protein abnormal. Ada sintesis bersih protein dan nukleoprotein yang terus menerus untuk menghasilkan substansi sel baru pada tumor yang sedang tumbuh, sementara sintesis ini bahan dalam jaringan normal yang tidak tumbuh diseimbangkan dengan pemecahan yang setara." Di tempat lain ia mengutip Caspersson (1950): "Antara sel tumor ganas dan sel yang tumbuh secara normal tampaknya terdapat perbedaan mendasar dalam hal pengembangan sistem pembentukan protein. Pada sel tumor ganas, mekanisme penghambatan endoseluler, yang biasanya membatasi aktivitas sistem pembentuk protein, sedikit banyak telah berhenti berfungsi, menyebabkan perubahan spesifik pada gambaran sitokimia" (hlm. 10-102). Perlukah ditegaskan bahwa protein yang dimaksud bukanlah protein yang diperoleh dari anggur atau apel, melainkan protein yang dimasak atau dipanggang di dapur dan dibuang oleh sel normal?

Penyelidikan ilmiah lebih lanjut telah menunjukkan bahwa kuantitasnya lemak pada sel kanker berada di atas normal, sedangkan vitamin dan mineral berada di bawah normal.

Cowdry mengakui bahwa "Sel, baik yang ganas maupun yang lainnya, adalah individu-individu kecil yang sangat kompleks. Mungkin masing-masing sel mempunyai 10.000 unsur biokimia yang berbeda, mulai dari ion anorganik hingga protein dan nukleoprotein paling kompleks, yang berinteraksi secara langsung atau tidak langsung satu sama lain. ..keseimbangan aktivitas dalam sel hidup, yaitu keseluruhan ekspresi kehidupan sel, harus merupakan fungsi pada setiap saat interaksi kinetik yang sangat kompleks antara bahan-bahan ini. perlu menjelaskan secara kinetik hubungan-hubungan ganda yang terlibat, karena tidak mungkin untuk menentukan secara kuantitatif lebih dari itu

Dengan menggunakan beberapa variabel sekaligus, kita hanya dapat memperoleh gambaran yang sangat terbatas mengenai keseluruhan situasi yang kompleks. Formulasi matematis yang menangani sistem 4 atau 5 komponen menimbulkan kesulitan yang luar biasa, apalagi yang menangani ribuan variabel" (hlm. 151-152). Oleh karena itu, para ilmuwan kita, yang di tangannya terletak nasib seluruh umat manusia, hanya mengetahui sedikit sekali tentang sistem komponen. Namun, meskipun pengetahuan mereka terbatas, mereka mengabaikan sifat yang telah membangun sel-sel kompleks tersebut dan mereka membuat orang percaya bahwa melalui perhitungan mereka sendiri yang tepat, mereka dapat menentukan kebutuhan kualitatif dan kuantitatif yang tepat dari sel-sel tersebut. sel sehubungan dengan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan sebagainya.

Mereka bahkan sampai meremehkan kebijaksanaan chief engineer dengan tidak menyetujui apa yang telah dia tetapkan, dan kemudian meramu berbagai bahan di pabrik mereka dan menawarkannya kepada kita. Biarkan pembaca memutuskan sendiri apakah tindakan mereka menggelikan atau menyedihkan.

Banyak bukti telah dikumpulkan oleh para ilmuwan penelitian untuk menunjukkan bahwa berhemat atau pembatasan makanan mencegah, atau setidaknya membatasi, timbulnya dan pertumbuhan kanker. Selama Perang Dunia Pertama, di bawah penjatahan makanan ketat yang saat itu berlaku di Denmark, Rusia, Jerman, dan Austria, kematian akibat kanker lebih sedikit dibandingkan setelah penjatahan dihapuskan pada akhir perang. Menurut pendapat Hindhede (1925) pemberian makan berlebihan berkontribusi terhadap peningkatan kejadian kematian.

Cowdry mengutip contoh dari percobaan yang dilakukan pada hewan: “Penghargaan diberikan kepada Moreschi (1909) oleh McCay (1947) karena memperluas penelitian para peneliti Inggris sebelumnya yang cenderung menunjukkan bahwa pembatasan makanan mencegah, atau memperlambat, pertumbuhan tumor pada hewan. Sarcoma yang ditransplantasikan oleh Moreschi ke tikus mengambil proporsi yang besar dari jumlah makanan yang diberikan. Tikus yang diberi diet terbatas hidup lebih lama dan transplantasi tumor ke tikus tersebut lebih sulit dibandingkan tikus yang diberi makan penuh.

“McCay dan rekan-rekannya telah melakukan penelitian yang luar biasa mengenai hal ini tikus mengalami keterbelakangan dengan mengurangi energi dari makanan hingga cukup untuk pemeliharaan, tetapi tidak cukup untuk pertumbuhan. Oleh karena itu, satu kelompok diadakan

muda lebih dari 700 hari dan satu lagi lebih dari 900 hari tanpa dibiarkan tumbuh dewasa, padahal rata-rata umur tikus jenis ini dalam kondisi biasa adalah kurang lebih 600 hari. Ketika diberi kalori yang cukup, tikus yang terbelakang menjadi dewasa dan dapat hidup selama 1.400 hari atau lebih – lebih dari dua kali masa hidup normal mereka" (hlm. 394-395). Sekali lagi, menurut McCay, Sperling dan Barnes (1943) "perkembangan tumor Hal ini dapat diabaikan pada tikus yang pertumbuhannya terhambat hingga mereka mencapai kedewasaan" (hal. 396). Hasil luar biasa apa yang tidak akan diperoleh jika tikus-tikus tersebut diberi makanan terbatas yang hanya berupa bahan makanan mentah.

Percobaan lebih lanjut menunjukkan bahwa 150 kasus tumor berkembang di antara 198 tikus yang diberi makanan 'normal', dibandingkan dengan hanya 38 kasus tumor di antara 200 tikus yang mengalami keterbelakangan mental - hewan yang sebagian tidak diberi makanan normal. Sampai kapan manusia harus tetap menganggap dirinya normal. pola makan yang menyebarkan pembantaian kejam dan memperpendek umur hidup beberapa kali lipat?

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menjelaskan hubungan antara berat badan dan kematian akibat kanker dengan mengacu pada statistik asuransi jiwa. Pada tahun 1913, komite gabungan dari Asosiasi Direktur Medis Asuransi Jiwa dan Masyarakat Aktuaria Amerika menangani 774.672 polis yang dibeli oleh pria berusia 20-62 tahun. Kemudian terlihat bahwa bagi pria yang mengambil asuransi pada usia 30-44 tahun, angka kematian akibat kanker adalah untuk mereka yang kelebihan berat badan 37, untuk mereka yang memiliki berat badan standar 32, dan untuk mereka yang kekurangan berat badan 24, dihitung per 100,000. Untuk kelompok lanjut usia 45 tahun ke atas

tarif yang sesuai masing-masing adalah 156, 144 dan 120.
Menurut catatan Union Central Life Insurance Company, yang dianalisis pada tahun 1932, berikut adalah angka kematian akibat kanker, mulai dari 25 persen atau lebih kelebihan berat badan, hingga 50 persen kekurangan berat badan: 143, 138, 121, 111, 114 dan 95, the angka 111 mengacu pada berat badan "normal". Baru-baru ini, menurut Buletin Statistik Metropolitan Life Insurance Company (1951), angka kematian pria yang kelebihan berat badan akibat penyakit kardiovaskular-ginjal

setengahnya lagi dari standar dan dari diabetes sekitar empat kali lipat dari standar. Ini adalah karunia yang diberikan oleh manusia palsu kepada umat manusia.

Antara tahun 1900 dan 1950, peningkatan angka kematian akibat penyakit kardiovaskular dan kanker di Amerika Serikat adalah sebagai berikut. Dalam waktu 50 tahun, angka kematian akibat kanker meningkat dari 64 menjadi 139,6 per 100.000 penduduk, sedangkan angka kematian akibat penyakit kardiovaskular meningkat dari 244 menjadi 478,1. Secara keseluruhan, pada tahun 1950 dari 803,9 kematian per 100.000 penduduk dari sepuluh penyebab utama, penyakit kardiovaskular dan kanker menyumbang 617,7. Yang lebih signifikan lagi adalah angka-angka terakhir yang tersedia, mengacu pada tahun 1964. Angka kematian akibat kanker kini telah meningkat menjadi 151,3, sedangkan angka kematian akibat penyakit kardiovaskular telah meningkat menjadi 508,6, sehingga menghasilkan angka gabungan sebesar 659,9 dari total 939,7 dari seluruh angka kematian akibat kanker. penyebab. Inilah hasil luar biasa dari "kemajuan" pengobatan; akibat yang mengejutkan dari banyaknya dokter, rumah sakit, dan obat-obatan; produk yang tak terhindarkan dari “penghalusan dan pemurnian” bahan makanan. Kita mungkin bisa membayangkan keadaannya jika “kemajuan” saat ini berlanjut hingga 50 tahun ke depan.

Menurut statistik resmi Amerika Serikat pada tahun 1964, hanya 1,4 persen dari total jumlah kematian yang disebabkan oleh "Gejala, kepikunan, dan kondisi yang tidak jelas". Tentu saja dalam kategori ini kepikunan hanya sekedar dugaan belaka, karena di antara mereka yang mengonsumsi makanan matang tidak ada yang mencapai usia tua. Padahal dalam kondisi yang benar-benar beradab! kecuali terjadi kecelakaan dan kecelakaan, seluruh umat manusia akan mati pada usia tua.

Di antara hewan liar di lingkungan alami, kejadian kanker tidak diketahui. Namun, setelah monyet-monyet yang ditawan diberi makanan yang kualitasnya buruk dalam jangka waktu yang lama, ada kemungkinan untuk mengamati satu atau dua tumor yang menyerupai kanker. “Satu-satunya kelompok besar organisme yang sama sekali tidak memiliki bukti adanya kanker, menghuni kedalaman lautan,” kata Cowdry (hal. 196). Hal ini karena tangan manusia yang merusak belum melakukannya

mencapai mereka. Kekebalan mereka jauh lebih luar biasa mengingat fakta bahwa dunia mereka jauh lebih besar daripada dunia kita, baik dalam hal wilayah maupun populasi.

Seperti yang kami katakan, selama penelitian mereka, para ilmuwan berhadapan langsung dengan penyebab dasar kanker, mereka mengamatinya dan memastikannya, namun mereka mengabaikannya dengan sikap acuh tak acuh, seolah-olah pencarian mereka adalah sesuatu yang lain. “Gagasan bahwa beberapa komponen makanan yang tertelan dalam jumlah berlebihan, atau jika tidak ada, dapat menyebabkan kanker pada manusia, mendapat dukungan dari sumber lain.

Perubahan eksperimental pada pola makan hewan dapat menyebabkan semua hal tersebut perbedaan dalam ada atau tidaknya kanker" (hal. 220).

Mereka bahkan merasakan secara langsung dampak dari bahan pangan alami. Cowdry cukup eksplisit dalam hal ini: "Akhirnya fakta mulai muncul bahwa terdapat lebih sedikit kecenderungan terhadap perkembangan tumor pada beberapa hewan ketika mereka diberi makanan alami dibandingkan ketika mereka diberi makanan yang sangat murni. Silverstone, Solomon dan Tannenbaum (1952) mengamati bahwa lebih sedikit hepatoma jinak yang berkembang pada tikus DBA jantan yang diberi makanan Purina Laboratory Chow yang terutama terdiri dari makanan alami dibandingkan tikus lain yang diberi makanan yang terdiri dari komponen semi murni, terutama kasein, tepung maizena, minyak biji kapas terhidrogenasi parsial, vitamin sintetik dan a Selain itu, diet semi murni yang diberikan pada tikus jantan C3H meningkatkan perkembangan hepatoma jinak. Perbedaan perkembangan tumor berkorelasi dengan perbedaan nyata dalam asupan kalori, berat badan, atau proporsi protein, lemak, vitamin dan mineral dalam makanan. Para penulis dengan hati-hati menekankan bahwa kita tidak boleh berasumsi bahwa jenis tumor lain memberikan respons yang berbeda" (hlm. 403-404).

“Engel dan Copeland (1952) menemukan bahwa tikus AES dan Sprague Dawley yang disapih dan diberi makanan alami (diet stok) mengembangkan lebih sedikit tumor payudara yang disebabkan oleh karsinogen, 2-asetilaminofluren, dibandingkan tikus yang diberi makanan semimurni. Perbedaannya cukup besar” (hal. 404).

Pembaca pasti mengamati jenis makanan apa yang mereka berikan kepada tikus percobaan: bahan yang sangat murni seperti kasein, pati, minyak biji kapas, vitamin sintetis, dan garam. Campuran zat-zat ini disalahartikan sebagai "diet normal" oleh para ilmuwan penelitian. Mereka mengumpulkan tikus-tikus yang 100 persen bebas kanker dari ladang dan memenjarakan mereka di dalam kandang, memperlakukan makhluk-makhluk malang itu seperti anak-anak yang "lembut", mengawinkan mereka satu sama lain, memberi mereka makan dengan "makanan normal" dan setelah beberapa generasi mengubah mereka menjadi apa yang mereka inginkan. mereka menyebutnya "strain tikus bawaan murni". Menurut mereka, "tikus bawaan" tersebut berada dalam kondisi patologis khusus, di mana hingga 80 persen dari beberapa strain rentan terhadap tumor "spontan" yang "penyebabnya tidak diketahui". Semua pemakan yang dimasak berada dalam kondisi patologis yang persis sama.

Sekarang mari kita lihat apakah para ilmuwan dapat mengambil manfaat dari hal ini kesimpulan dari bukti mencolok di atas. Sayangnya jawabannya negatif. Memang benar, Cowdry bersusah payah menolak data yang paling berharga ini, karena takut ada pembacanya yang cukup bodoh untuk berpikir untuk melepaskan satu atau beberapa jenis makanan dan minuman yang tak terhitung jumlahnya, yang biasanya dianggap sebagai hal yang sesuai dengan peradaban. Inilah yang dia katakan: "Kehati-hatian diperlukan dalam membaca data produksi kanker pada hewan pada manusia terutama yang berkaitan dengan pola makan. Manusia, kecuali pada tingkat mendekati kelaparan, adalah pemakan omnivora yang terbiasa mengonsumsi berbagai macam makanan. dikumpulkan dari berbagai belahan dunia; sedangkan hewan disesuaikan dengan pola makan yang seragam dan sederhana yang berasal dari lokal" (hal. 220). Biarkan pembaca menilai sendiri betapa besarnya kesalahpahaman yang dilakukan penulis.

"Jika kita mengetahui bahwa tikus-tikus tersebut memiliki keturunan yang sangat rentan terhadap kanker, yang terisolasi, dimanjakan dan dilindungi, dan merupakan jenis tikus yang hasil perkawinan sedarahnya, lalu bagaimana sebenarnya kanker dapat dihasilkan pada tikus tersebut?" tanya Cowdry (hlm. 350), tanpa bisa menemukan jawaban atas pertanyaan itu.

"Pengakuan terhadap kerentanan herediter spesifik organ yang kuat pada strain tikus tertentu menyoroti ketidaktahuan kita mengenai sifat karsinogen yang rentan terhadap sel-sel tersebut. Tikus-tikus ini hidup sangat terlindung di dalam kandang. Mereka biasanya disimpan di ruangan ber-AC.

kamar dan pola makan mereka sangat konstan. Mereka tidak terkena karsinogen fisik atau kimia atau biologis yang diketahui" (hlm. 349-350). Cowdry dengan sengaja menutup mata terhadap fakta bahwa karsinogen fisik, kimia, dan biologis yang sebenarnya adalah kondisi yang dia sendiri ciptakan untuk tikus-tikus malang itu. Hal ini termasuk merampas lingkungan alami dan makanan mereka, mengisolasi dan mengurung mereka di kandang terpencil, melindungi mereka, memanjakan dan melindungi mereka, mengawinkan mereka secara artifisial, menjaga mereka tidak terganggu di ruangan ber-AC dan memberi mereka makan dengan kasein, tepung maizena, minyak biji kapas, vitamin dan garam sintetis.

Di tempat lain, Cowdry membawa dua tabel data eksperimen untuk menunjukkan modifikasi dalam perkembangan kanker melalui perubahan (a) protein makanan dan asam amino esensial dan (b) vitamin B makanan. Dia kemudian membuat komentar berikut: "Vitamin dan asam amino esensial dapat mengubah produksi kanker... Sulit untuk menjelaskan hal ini dan temuan lainnya. Tidak boleh diasumsikan bahwa zat makanan tertentu dalam keadaan kekurangan atau kelebihan bertindak langsung pada jaringan di mana perubahan neoplastik terjadi" (hal. 401). Hal ini jelas merupakan penolakan terhadap data yang ada. Hal ini sama saja dengan mengatakan bahwa kinerja suatu pabrik yang memuaskan atau tidak memuaskan tidak boleh dikaitkan dengan kesesuaian atau ketidakharmonisan bahan mentah yang dipasok ke pabrik tersebut.

“Masih terlalu dini untuk merancang pola makan pencegahan kanker bagi manusia berdasarkan temuan ini, seperti yang telah diperingatkan oleh Greenstein (1947),” tulis Cowdry dan kemudian menambahkan: “Di satu sisi, rentang hidup manusia jauh lebih lama dibandingkan dengan masa hidup manusia. hewan percobaan yang kepatuhan terhadap pola makan hipotetis seperti itu tidak akan mungkin dilakukan selama bertahun-tahun, dalam beberapa kasus hampir seperempat abad, dari periode latensi dalam karsinogenesis" (hal. 401). Namun demikian, "Kekurangan makan yang berkepanjangan pada hewan pasti mengurangi kejadian beberapa jenis tumor spontan" (hal. 429).

“Data yang tersedia terutama berkaitan dengan kejadian tumor dan bukannya tingkat pertumbuhan mereka setelah mereka memulainya. Beberapa contoh di

dimana pertumbuhan dipengaruhi oleh faktor makanan tidak cukup bukti untuk mendasari tindakan terapeutik apa pun berdasarkan pengetahuan kita saat ini" (hal. 402). Tampaknya bagi kita bahwa Cowdry tidak tertarik untuk mengurangi kejadian tumor; dia tertarik hanya dalam masalah menemukan langkah-langkah terapeutik untuk penyembuhan kanker dan itu bukan melalui perbaikan kebiasaan gizi kita, tetapi melalui pemberian pil atau lainnya.

Sangat menarik untuk mengetahui kapan dan di mana para ilmuwan pada akhirnya akan mengetahui penyebab sebenarnya dari kanker. Sejauh ini mereka telah menemukan sekitar 400 "agen karsinogenik", yang menurut Cowdry: "Mungkin kurang dari satu persen kanker yang dihadapi oleh dokter adalah karsinogen sebenarnya, atau kombinasi karsinogen, yang dapat dideteksi" (hal. 390). Sebaliknya, kita telah melihat bagaimana pola makan yang 'normal' (tidak alami) menyebabkan tumor pada 80 dari 100 tikus bebas kanker pada satu kasus dan 150 dari 198 pada kasus lainnya. Pembatasan sebagian pola makan tersebut mengurangi 150 tumor tersebut menjadi 38; penjatahannya sangat menghambat frekuensi kanker di seluruh negara dan penggantiannya dengan nutrisi alami cenderung mencegah perkembangan kanker sama sekali. Kita mungkin berharap bahwa Cowdry sekarang akan menganggap nutrisi alami sebagai jawaban terhadap masalah pemberantasan kanker dan akan berhenti menyia-nyiakan nutrisi alami. menghabiskan waktunya untuk melakukan penyelidikan yang sia-sia terhadap semua karsinogen lainnya. Sebaliknya, ia bahkan tidak siap untuk menempatkan satu-satunya penyebab kanker, nutrisi yang salah, di antara faktor-faktor karsinogenik lainnya. Ia menyebutnya hanya sebagai faktor yang "memodifikasi" dan meremehkannya dengan argumen yang tidak berdasa
Karena masih bingung dengan perilaku sel-sel ganas, ia menulis (hlm. 43):

“Hampir tidak perlu dikatakan lagi bahwa Aristoteles, atau Darwin, jika dia bersama kita hari ini, mungkin dapat mengumpulkan semua fakta yang kita ketahui tentang sel kanker dan memberikan penjelasan tentang perilaku ganasnya. Mungkin di tahun-tahun mendatang hal ini akan dilakukan dan kita akan bertanya-tanya mengapa kita tetap buta begitu lama. Sementara itu, kita sedikit menghambat kemajuan pembelajaran di sana-sini." Namun saya mohon untuk menunjukkan bahwa baik Aristoteles maupun Darwin tidak diperlukan di sini. Cukuplah bagi Cowdry untuk keluar dari kungkungan laboratoriumnya dan, melupakan keberadaannya sejenak, mengarahkan pandangannya ke arah

bintang-bintang, matahari, bulan, pepohonan dan bunga-bunga, untuk terjun secara mental ke dalam misteri-misteri mereka dan untuk memahami dengan keteraturan yang tepat bagaimana seluruh dunia berputar. Bisakah ilmuwan mana pun menghancurkan dunia itu dan membangun dunianya sendiri sebagai gantinya? Para ilmuwan menghancurkan dunia yang hidup dan bergerak itu dan memberi umat manusia sebuah dunia yang mereka ciptakan sendiri, dengan roti mereka, asam amino mereka, vitamin buatan mereka dan garam sintetis mereka. Menarik untuk mengetahui apakah setelah membaca baris-baris ini, para ilmuwan masih akan menempatkan pengetahuan mereka di atas kearifan alam bumi.

Lebih lanjut Cowdry menyebutkan banyak sekali kasus hilangnya tumor ganas secara spontan dan akhirnya menarik kesimpulan berikut (hlm. 545):

1. Beberapa kanker primer yang sangat kecil terkadang muncul dalam jumlah besar angka di payudara, prostat, dan rahim. Banyak di antaranya yang tidak berkembang, tetap laten selama bertahun-tahun, atau mengalami kemunduran total secara spontan.

2. Perubahan, biasanya bersifat sementara, pada ukuran kanker yang berkembang dengan baik sering terlihat. Hal ini mungkin disebabkan oleh kerja banyak faktor yang mempengaruhi volume sel ganas dan stroma.

"3. Perubahan jenis tumor ganas yang tidak dapat dijelaskan kadang-kadang terjadi tanpa alasan yang jelas.

"4. Ada beberapa contoh yang tercatat mengenai hilangnya neuroblastoma pada anak-anak. Pada beberapa di antaranya, hal ini berkorelasi dengan diferensiasi progresif sel-sel ganas karena alasan yang tidak diketahui.

"5. Ada beberapa kasus terverifikasi mengenai regresi lengkap penyakit kanker telah dijelaskan yang tidak dapat dikaitkan dengan pengobatan yang diberikan. Terbukti, beberapa jenis sel ganas dalam kasus yang sangat jarang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis."

Apa penyebab regresi tumor secara spontan, jika bukan karena perubahan pola makan pasien yang tidak disengaja dan tidak terlihat? Hanya ada satu metode untuk sukses

pengobatan kanker. Tumor tersebut pertama-tama harus dihilangkan dari bahan makanan yang mengalami degenerasi, dan kemudian harus dibiarkan kelaparan dan dibunuh dengan mengurangi asupan nutrisi alami hingga minimum. Jika diperlukan, sel-sel normal juga dapat disimpan dalam keadaan setengah kelaparan untuk jangka waktu tertentu. Setelah tumornya hilang, mereka dapat dengan mudah dikembalikan ke kekuatan semula.

Tenaga Kerja dan Biaya Menyiapkan Makanan yang Dimasak Adalah Hanya Sampah belaka

Seperti yang telah kita lihat, manusia sejati hidup dari makanan mentah saja. Semua makanan dan minuman matang yang dikonsumsi di dunia hilang tanpa tujuan. Uang yang dihabiskan untuk itu terbuang percuma. Pada pandangan pertama, pernyataan ini mungkin tampak sulit dipercaya, tetapi ini adalah kebenaran sederhana, yang buktinya saya peroleh berdasarkan pengalaman pribadi saya.

Pada awalnya, kami berpikir bahwa kami harus meningkatkannya Asupan nutrisi mentah sama besarnya dengan pengurangan konsumsi makanan matang, namun kami segera menyadari bahwa kami salah. Meskipun pada awalnya terdapat permintaan yang cukup besar terhadap bahan makanan alami untuk memulihkan kehilangan yang terus-menerus diderita oleh tubuh dan untuk merekonstruksi organ-organ dengan memperkuatnya dengan pelengkap sel-sel aktif yang segar, namun kemudian permintaan tersebut terus menurun.

Kami juga terkejut melihat sedikitnya jumlah makanan yang dikonsumsi putri kami, Anahit. Ibunya, karena takut kekurangan gizi, biasanya memaksanya untuk makan lebih banyak, namun anak tersebut terus-menerus menolak melakukannya. Lambat laun, menjadi jelas bagi saya bahwa buah-buahan dan sereal dalam keadaan mentah merupakan nutrisi yang sangat terkonsentrasi dengan kualitas terbaik dan, oleh karena itu, jumlah yang sangat kecil dapat memenuhi kebutuhan organisme kita. Itu sebabnya anak yang makan makanan mentah tidak boleh dipaksa makan lebih dari yang diinginkannya. Bukan dongeng jika kita mendengar seseorang bertahan hidup selama berbulan-bulan hanya dengan makan satu buah kurma atau sebutir kenari sehari.
Pemakan makanan yang dimasak dapat menikmati sepiring penuh makanan yang dimasak, karena makanan tersebut tidak mengandung nutrisi dalam arti sebenarnya.

Hewan herbivora pada gilirannya mengonsumsi rumput dalam jumlah besar, karena sebagian besar rumput terdiri dari serat; nutrisi sebenarnya di dalamnya berada dalam keadaan tersebar dan dalam jumlah yang sangat sedikit.

Hewan-hewan tersebut mengosongkan isi perut mereka dari sejumlah besar serat beberapa kali sehari, sedangkan hewan pemakan mentah pada umumnya hanya merasakan kebutuhan untuk buang air besar satu kali sehari. Perut kembung yang berlebihan, adanya sisa buah yang belum tercerna di dalam tinja, dan keinginan untuk buang air besar lebih dari sekali sehari adalah tanda-tanda makan berlebihan, yang tentunya harus dihindari oleh pemakan makanan mentah di daerah beriklim sedang. Jumlah buah yang biasa saya makan tidak lebih dari yang dikonsumsi oleh para pemakan matang yang doyan buah. Saya juga menambahkan sepiring penuh salad jagung sehari, yang berfungsi untuk menutup kesenjangan nutrisi yang ada pada semua pemakan makanan matang, karena kurangnya bahan makanan alami. Tentu saja, dalam makanan sederhana ini tidak ada ruang untuk semua makanan buruk yang saya konsumsi sebelumnya.

Bagaimana jadinya jika seluruh dunia tiba-tiba sadar dan menerapkan hukum alami nutrisi? Sekalipun produksi buah-buahan tetap pada tingkat yang ada saat ini, setelah memberikan setiap orang sepiring sayur atau salad jagung sehari dan dengan demikian memenuhi kebutuhan nutrisi seluruh dunia secara maksimal, akan tetap ada surplus yang tidak diinginkan pada semua bahan makanan hewani. gula, teh, kopi, kakao, minuman beralkohol dan non-alkohol, tembakau, margarin, serta sebagian besar kacang-kacangan dan sereal yang dikonsumsi saat ini.

Sekarang mari kita lihat apa yang terjadi pada semua makanan yang merosot ini yang dikonsumsi di dunia saat ini. Faktanya, hal itu dibuang dengan tiga cara.

1. Karena kekurangan komplemen pada sel-sel khusus, maka manusia sejati wajib menoleransi keberadaan sejumlah sel parasit yang terbentuk dari makanan yang dimasak, demi menjaga sebagian kecil organ dan sistemnya.

2. Sejumlah besar makanan yang merosot dikonsumsi oleh manusia palsu.

3. Terlepas dari apakah individu hanya terdiri dari satu tubuh atau apakah ia merupakan kombinasi dari dua tubuh (seperti yang ditunjukkan oleh relatif kurus atau gemuknya), porsi makanan yang berlebihan, yang dimasukkan ke dalam organisme melalui kecanduan dan yang berada di luar daya asimilasi sel, terbakar habis dan meninggalkan tubuh melalui berbagai saluran. Jumlah makanan yang terbuang merupakan sebagian besar dari total asupan bahan makanan.

Aspek yang paling menyedihkan dari pertanyaan ini adalah kenyataan bahwa sel-sel khusus menghabiskan banyak energi yang mereka peroleh dari nutrisi alami untuk memecah bahan makanan manusia palsu, untuk menyerapnya ke dalam aliran darah, untuk menjamin kelancaran kerja. organ ekskresi dan mengusir efek berbahaya dari makanan yang dimasak dari tubuh. Misalnya, setelah bekerja terus-menerus sepanjang hari, sel-sel yang aktif berhak mendapat sedikit istirahat; sebaliknya, mereka diwajibkan untuk berbaring di tempat tidur sampai fajar untuk mengeluarkan kalori ekstra yang dengan rakus dimasukkan ke dalam tubuh oleh orang palsu dari dalam tubuh.

Di masa lalu, saya sangat kecanduan kerakusan dan daging. Akibatnya, saya menderita insomnia sepanjang hidup saya. Saya tidak ingat pernah tidur sebelum tengah malam atau pernah bangun cukup pagi untuk melihat matahari terbit. Saya biasa terjaga sampai jam tiga atau empat pagi dan bangun jam delapan atau sembilan dengan kepala berat. Untungnya, setelah mengonsumsi makanan mentah, insomnia saya hilang sama sekali, tetapi jika saya mencoba makan malam besar di malam hari, saya harus tetap terjaga sampai fajar. Sejak berumur 2 tahun, Anahit tidak pernah terbangun di malam hari.

Vitamin dan garam yang ditemukan dalam makanan yang dimasak adalah palsu, mati, tidak seimbang dan berbahaya. Makanan yang dimasak hanyalah bahan bangunan yang rusak dan bahan bakar yang salah; Sel-sel tidak berguna yang terbentuk dari bahan bangunan tersebut merupakan beban yang tidak diinginkan pada sel normal. Panas yang diperoleh dari bahan bakar tersebut berlebihan dan berbahaya, sedangkan energi yang dihasilkan darinya (energi gerak) tidak berguna dan tidak berharga. Energi ini tanpa tujuan menggerakkan motor-motor pabrik di luar jam kerja; itu memaksa jantung untuk bekerja dua kali lipat dari kecepatan normalnya; dia

mengganggu hal-hal lain yang sangat dibutuhkan oleh mekanisme vital seluruh pabrik, malah melelahkan dan menguras tenaga mereka dengan sia-sia. Insomnia adalah salah satu contoh dampak buruknya.

Apa yang terjadi jika dokter yang keliru mengembangkan metode untuk mengurangi obesitas? Mereka merencanakan pembatasan menyeluruh terhadap asupan makanan sehari-hari, sehingga daftar bahan makanan terlarang mereka mencakup makanan penting dan bergizi tinggi seperti kenari, almond, kismis, kurma, buah ara, pisang. Dengan kata lain, obat-obat tersebut mengurangi berat badan pasien yang sedang menjalani pengobatan sehingga mengakibatkan ia menjadi semakin kurus dan semakin lemah, sehingga sangat mengganggu kesehatannya. Dalam kasus seperti ini, dengan pengurangan bahan makanan yang mengalami degenerasi, manusia palsu hanya kehilangan sebagian dari bahan bakar yang berlebihan, sedangkan dengan pembatasan bahan makanan alami, sel-sel normal kehilangan beberapa nutrisi yang sangat penting. Oleh karena itu, laki-laki palsu tetap teguh di tempatnya, sedangkan laki-laki sejati semakin kurus.

Kita bertemu dengan contoh yang sangat lucu tentang efek pembatasan diet selama studi kanker. Dalam membahas pertanyaan ini, Cowdry menyatakan: "Tampak jelas bahwa penurunan kejadian kanker payudara, yang disebabkan oleh pembatasan makanan, berhubungan dengan penurunan aktivitas ovarium pada tikus" (op.cit. hal. 398). Apa lagi yang kita inginkan? Penyebab kanker payudara telah ditemukan. Sekarang tinggal bagi dokter untuk menghentikan aktivitas ovarium pada wanita untuk menyelamatkan mereka sepenuhnya dari kanker kelenjar susu.

Namun tentunya ada penjelasan yang cukup sederhana tentang apa yang sebenarnya terjadi. PEMBATASAN asupan kalori yang TIDAK DIPIKIR mempunyai dua efek yang berlawanan pada organisme. Di satu sisi, pembatasan konsumsi bahan makanan yang mengalami degenerasi menghambat pembentukan kanker, sementara di sisi lain, pengurangan asupan bahan makanan alami mengganggu aktivitas normal ovarium.

Ilmu kedokteran penuh dengan kontradiksi yang menyedihkan. Ketika sebuah penyakit tertentu menarik aliran berbahaya dari bahan makanan yang tidak alami, organisme pasien memperoleh kekebalan parsial dari beberapa penyakit lain. Misalnya saja orang yang menderita diabetes,

arteriosklerosis dan penyakit menular tertentu kurang rentan terhadap kanker.
Eksperimen gila bahkan telah dilakukan untuk membuat orang terkena pengaruh berbagai bakteri untuk tujuan pencegahan kanker.
Hal yang sama juga terjadi dalam skala yang lebih kecil saat vaksinasi, dimana dengan menginduksi bentuk penyakit yang lebih ringan, anak-anak terlindungi dari serangan penyakit yang serius di kemudian hari. Saat manusia memutuskan untuk menjaga kesehatan anak-anak mereka berdasarkan hukum alam, tindakan tidak wajar seperti itu tidak lagi diperlukan, anak-anak yang tidak bersalah akan terbebas dari vaksin-vaksin berbahaya dan vaksinasi akan menjadi sejarah.

Eksperimen menunjukkan bahwa orang palsu telah dipanggil keberadaannya, pembatasan diet parsial tidak dapat mengendalikan perkembangannya. Bahkan degenerasi bahan makanan sebesar 10-15 persen sudah cukup untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Orang yang bijaksana harus berhati-hati dalam memberikan satu butir makanan pun kepada monster itu. Sendi-sendi kaki saya sudah benar-benar bersih dari semua kalkulus asam urat, namun bila sewaktu-waktu saya berkesempatan makan daging, beberapa jam kemudian pukulan palu memberi tahu saya bahwa asam urat sudah merambah ke sendi-sendi jempol kaki saya. Saya sering melakukan eksperimen ini pada tahun-tahun awal studi saya tentang makan mentah. Yang jelas, tempat-tempat yang dibersihkan dari asam urat masih kosong dan jalan menuju ke sana terbuka lebar. Begitu sepotong daging dimasukkan ke dalam tubuh, ia diubah menjadi asam urat, yang kemudian bergegas menempati tempatnya.

Sel-sel orang palsu juga tidak bisa mundur dengan mudah. Mereka berbohong dalam penyergapan, setengah mati, tapi penuh harap. Segera setelah sepotong makanan yang rusak mencapai mereka, mereka mulai hidup kembali dan berkembang biak. Pengendalian berat badan sebaiknya diserahkan sepenuhnya pada bahan pangan alami. Orang yang berpendapat bahwa terlalu banyak melangsingkan tubuh tidak baik bagi kesehatan Anda, pada dasarnya, merekomendasikan Anda untuk memelihara dan memberi makan puluhan kilo sel yang sakit dan parasit untuk menjaga kekenyalan tubuh Anda. Bersamaan dengan membunuh manusia palsu, nutrisi alami perlahan tapi pasti akan meningkatkan berat badan manusia sejati ke standar normal yang diminta oleh alam.

Setelah membuang kumpulan daging yang tidak berguna itu, orang yang sebelumnya memenuhi tubuhnya dengan 40-50 kilogram sel penyakit dan tidak dapat mendaki satu langkah pun tanpa bantuan alat bantu, kini dapat berlari mendaki gunung tanpa membuat sehelai rambut pun. Orang seperti itu tidak perlu khawatir akan penurunan berat badannya yang cepat; sebaliknya, dia seharusnya senang karenanya. Orang yang berakal sehat tidak boleh menoleransi satu butir daging pun yang tidak berguna di tubuhnya. Singkatnya, setiap orang pada akhirnya harus menyadari bahwa dengan memasukkan setiap potongan makanan yang dimasak ke dalam tubuhnya, ia memberi nutrisi pada manusia palsu, musuhnya yang tidak kenal belas kasihan, algojo yang tidak berperasaan; dia menopang semua penyakit yang diketahui dan tidak diketahui; dia membuka jalan bagi kematiannya se

Menurut pendapat pemakan matang, seseorang harus makan dengan baik untuk menjaga kesehatan. Dalam pandangannya, perut yang kosong berarti tubuh yang lapar. Ia tidak tahu kalau laki-laki yang perutnya kenyang itu sebenarnya laki-laki yang sakit. Perutnya sulit mengeluarkan bahan makanan yang tidak alami pada waktunya. Sebaliknya, perut orang yang makan mentah selalu kosong atau, paling tidak, sangat ringan sehingga dia tidak merasakan adanya apa pun di sana. Ia merasakan isi perutnya yang penuh, sebab disitulah makanan yang dimakannya langsung dipindahkan. Bahkan kelebihan makanan tidak bertahan lama di perutnya; ia dengan cepat masuk ke usus dan, dicerna atau tidak tercerna, meninggalkan tubuh tanpa menyebabkan kerusakan sedikit pun pada organisme.

Oleh karena itu, tidak ada gas yang dihasilkan dalam perut makanan mentah. pemakan. Jika makanan dikonsumsi dalam jumlah berlebihan, gas dapat dihasilkan di usus, tetapi gas tersebut cenderung keluar dari tubuh melalui jalur normal. Pemakan makanan mentah melihat perbedaan antara kedua sistem nutrisi tersebut dengan lebih jelas ketika ia mencoba menikmati makan malam yang enak setelah beberapa bulan berpantang. Saat itulah dia bertanya-tanya bagaimana dia bisa terus menjalani kehidupan yang sakit-sakitan dan menyedihkan seperti itu dan menganggap cara hidup yang menjijikkan itu sebagai hal yang normal.

Obat bagi Pemakan yang Dimasak adalah Sepenuhnya Sains yang Salah

Seperti yang telah kita lihat, penyakit muncul melalui hilangnya bahan mentah yang tidak terpisahkan dari pabrik manusia. Oleh karena itu, kesehatan hanya dapat dipulihkan jika integritas bahan-bahan tersebut dipulihkan. Namun apa yang mendasari seluruh aktivitas ilmu kedokteran modern? Apa sebenarnya yang dilakukan dokter? Mereka melakukan upaya yang sia-sia untuk mengembalikan integritas tersebut dengan menggunakan bahan makanan yang sudah rusak, vitamin buatan, garam, hormon dan banyak ramuan beracun, dan pada saat yang sama mereka membuang dan membuang seluruh kelenjar dan organ yang telah rusak dan tidak dapat diperbaiki lagi. akibat disintegrasi bahan baku alami.

Seluruh umat manusia hidup dalam kebodohan yang mengerikan. Menurut pendapat pemakan yang dimasak, konsumsi makanan yang dimasak adalah sesuatu yang wajar, sedangkan makanan menurut hukum alam adalah sebuah eksperimen, dan itu adalah eksperimen yang berbahaya. Kenyataannya, tanpa disadari manusia telah menghancurkan KESEIMBANGAN SEMPURNA yang dikembangkan oleh alam, dan selama ribuan tahun mereka telah melakukan EKSPERIMEN YANG TIDAK BERMANFAAT melalui makanan yang dimasak, olahan buatan, dan bahan-bahan beracun untuk menemukan keseimbangan baru, keseimbangan mereka sendiri. Hasil langsung dari eksperimen tersebut adalah banyaknya penyakit yang merajalela di dunia saat ini.

Ketika saya mengajak orang untuk mengadopsi pola makan mentah, saya tidak mengusulkan eksperimen baru. Sebaliknya, saya mendesak mereka untuk MENGHENTIKAN EKSPERIMEN ABSURD YANG SELALU BERLANGSUNG DAN KEMBALI KE CARA HIDUP ALAMI.

Oleh karena itu, asalkan ia mempunyai akal sehat, pembaca tidak boleh menunggu orang lain melakukan "eksperimen baru" itu dan memberitahukan hasilnya kepadanya. Dia harus segera menghentikan eksperimen berbahayanya dan beralih ke cara hidup normal.

Produk akhir dari semua eksperimen itu, mahakarya dari laboratorium penelitian manusia adalah pil dan bubuk yang ingin digunakan oleh para ilmuwan untuk memenuhi kebutuhan pangan dunia, sedangkan mahakarya laboratorium alam adalah gandum, kenari, dan apel. Kita semua harus membuat pilihan di antara keduanya. Semua makanan yang dimasak adalah bahan buatan

kehilangan kualitas alaminya. Mereka memiliki nilai gizi yang sama besarnya dengan tablet vitamin dan ekstrak makanan yang diiklankan secara luas.

Ada banyak spesies makhluk hidup, mereka tidak memiliki dokter, rumah sakit, dan apotek, namun, kecuali mereka yang berada di bawah perawatan manusia, mereka hidup tanpa menyerah pada penyakit dan menyelesaikan masa hidup mereka sesuai dengan kondisi fisik mereka. konstitusi, bervariasi dari beberapa hari hingga ratusan tahun. Karena struktur tubuhnya yang sempurna, manusia seharusnya menikmati hidup yang lebih lama dan lebih sehat dibandingkan makhluk mana pun di muka bumi ini. Bahkan ketika tidak ada makanan mentah sama sekali, ada beberapa contoh yang mencatat bahwa laki-laki mampu mencapai usia 150-180 tahun, hanya dengan hidup dalam kondisi di mana degenerasi ekstrim pada bahan makanan dapat dihindari. Fakta bahwa kebanyakan orang hidup lebih sedikit merupakan indikasi jelas bahwa ada sesuatu yang salah dengan cara hidup mereka. Hewan kebanyakan memakan daun-daun hijau dan tangkai tanaman. Umat manusia mempunyai nutrisi yang paling menyehatkan dan terkonsentrasi dengan kualitas terbaik yang, setelah melewati daun dan tangkai, batang dan cabang tanaman tersebut, menyatu dalam biji dan buahnya.

Sudah waktunya bagi para ahli biologi untuk mengakui bahwa mereka telah menyimpang dari jalur yang benar dan melakukan penyelidikan di tempat yang salah. Terlebih lagi, mereka harus mengakui bahwa tidak mungkin mengkompensasi hilangnya unsur nutrisi alami dengan sediaan buatan; bahwa racun tidak mempunyai kemampuan untuk memulihkan degenerasi berbagai organ; bahwa organ dan kelenjar kita merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari tubuh kita sehingga tidak boleh dimutilasi atau dihilangkan. Hari ini, saya menunjukkan kepada mereka metode yang sangat sederhana dan mudah untuk membebaskan tubuh manusia dari segala penyakit secara efektif dan meyakinkan. INI ADALAH PENGHANCURAN SEL-SEL TUBUH YANG SAKIT DAN TIDAK BERGUNA, DENGAN MEMOTONG PERSEDIAAN MAKANAN YANG TIDAK ALAMI, DAN MENGGANTINYA DENGAN SEL-SEL YANG SEHAT DAN KHUSUS YANG DIHASILKAN DARI NUTRISI ALAMI. Untuk benar-benar yakin akan keabsahan argumen saya, mereka hanya memerlukan beberapa bulan kerja keras.

Apa yang harus menjadi tujuan para dokter dan ahli biologi, jika bukan pembebasan umat manusia dari penyakit? Makan mentah adalah cara untuk mencapai tujuan itu.

Mereka harus segera menyatakan apakah mereka memang ingin bertemu a dunia bebas dari penyakit. Jika mereka dapat membuktikan bahwa perhitungan mereka sendiri lebih akurat daripada perhitungan yang dibuat oleh alam, dan bahwa pemakan makanan mentah di seluruh dunia justru menderita penyakit alih-alih memulihkan kesehatan mereka, saya akan segera pensiun dari arena bersama dengan buku-buku saya dan kemudian akan tenanglah aku. Kalau tidak, tentu saja mereka tidak bisa memaksa umat manusia untuk bertahan terhadap penyakit hanya demi menjaga pintu rumah sakit dan apotek tetap terbuka.

Mereka harus menerima pemikiran bahwa untuk selanjutnya penyiapan makanan yang dimasak dan rekomendasi-rekomendasinya akan dianggap sebagai kejahatan terhadap kemanusiaan secara keseluruhan, dan "pengobatan" dengan menggunakan racun sebagai ilmu sihir di zaman makan makanan yang dimasak. Dokter yang bijak dan manusiawi akan segera menghentikan anjuran tersebut dan mengajak masyarakat untuk tunduk pada ketetapan alam. Tangan dokter yang masih tersisa secercah hati nurani di hatinya gemetar ketika menuliskan nama-nama zat beracun dan vitamin buatan, dan bibirnya bergetar ketika menyebutkan nama-nama bahan makanan yang dimasak. Operasi mereka sama saja dengan menjatuhkan hukuman mati terhadap orang-orang yang tidak bersalah. Biarlah hal ini disadari oleh semua orang tua juga.

Mungkin sebagian pembaca saya mungkin tidak menyukai nada tulisan saya. Di dalam pendapat mereka, ekspresi saya sebaiknya lebih ilmiah (dihiasi dengan terminologi Latin yang tidak dapat dipahami oleh kebanyakan orang), lebih mendamaikan (menurut), lebih serius (munafik), lebih berkompromi (tidak bermoral), lebih sopan (berbohong) dan lebih bijaksana (kalah)). Tapi saya lebih suka tegas, tulus dan berani. Dan itulah yang akan terjadi padaku, bahkan jika seluruh dunia menentangku. Saya yakin bahwa saya akan didukung oleh semua orang yang berakal sehat dan dibenarkan oleh generasi mendatang.

Jika saya mempertimbangkan rekomendasi sup ayam, kuning telurnya telur, ati goreng, atau buah-buahan yang direbus kepada orang cacat, dan terutama kepada anak kecil, merupakan tindak pidana, saya tidak melontarkan tuduhan fitnah. Juga bukan

apakah saya berdosa melawan kebenaran ketika saya menganggap semua operasi medis yang dilakukan sebagai ilmu sihir, yang bukannya membersihkan pembuluh darah pasien yang berada di ambang kematian dengan bantuan nutrisi alami, memperkuat otot-otot jantungnya dan memberikan dia memberikan umur panjang yang baru, mereka memperlebar pembuluh darahnya dengan bahan pengiritasi beracun, merangsang fungsi jantung dengan "bulu mata cambuk", mengurangi jumlah darah dengan mengeluarkan atau merosotnya darah dan mengencerkannya dengan cara buatan. Bircher-Benner dan banyak ilmuwan teliti lainnya juga menganggap operasi semacam itu sebagai ilmu sihir, penipuan, dan lawakan.

Tentunya saya tidak bersalah atas ketidaksopanan ketika mengandalkan saya dengan sarana pribadi yang sangat terbatas, saya melakukan penyelidikan yang sungguh-sungguh dan kemudian, berdasarkan penemuan saya, saya menyatakan bahwa para ahli sitologi bersalah karena kegilaan ketika mereka pertama-tama membakar ribuan unsur nutrisi dalam bahan makanan alami dan membuat sel-sel mengalami degenerasi ekstrem, dan kemudian membuangnya. jutaan uang rakyat dengan sia-sia berupaya mengembalikan SELURUH MEKANISME DAN FUNGSI YANG HILANG ke sel-sel tersebut dengan ditemukannya SATU BAHAN BUATAN.

Mari kita ambil contoh, dokter yang merawat kedua anak saya yang menggemaskan. Pertama-tama, dengan dalih membantu pencernaan dan menjaga kekuatan mereka, beliau melarang mereka mengonsumsi buah mentah dan merekomendasikan kolak dan “makanan bergizi” sebagai gantinya. Kemudian sehubungan dengan keracunan otomatis dan infeksi otomatis yang diakibatkan oleh rekomendasi tersebut sebagai malaria, ia meresepkan kina dengan dosis yang sangat tinggi dan, kemudian, melalui pemeriksaan dan eksperimen yang tak terhitung banyaknya, "diet" yang paling ketat dan berbagai macam obat-obatan dan obat-obatan dalam jumlah besar. antibiotik modern ia merampas cadangan energi terakhir anak-anak. Dokter seperti itu pastilah bersalah atas KEJAHATAN YANG PALING KEJIL, padahal semua itu dilakukannya tanpa disengaja. Sekarang, agar dia tidak mengulangi pelanggaran yang sama terhadap anak-anak lain, kita harus menyampaikan kesalahannya kepada dia dan menyadarkan dia bahwa dia bersalah atas kejahatan yang paling keji. Jika obat itu

anak-anakku yang diambil dalam 14 tahun akan langsung digunakan, seluruh pasukan akan dimusnahkan sepenuhnya.

Situasinya kurang lebih sama saat ini. Di zaman ilmiah ini Dalam perkembangannya, saya masih melihat banyak anak-anak pucat dan lemah yang ibunya melakukan segala bentuk dorongan dan ancaman untuk memaksa mereka makan nasi, daging, telur, roti, madu, mentega dan kue-kue, sementara pada saat yang sama mereka melarang keras mereka makan mentimun dan kue-kue. pisang karena "tidak dapat dicerna", ceri dan anggur karena "menyebabkan diare", serta murbei dan melon karena "menyebabkan demam". Bagaimana saya bisa bersikap acuh tak acuh terhadap keadaan yang menyedihkan ini?

Semua orang tahu betapa rumitnya struktur organisme manusia. Sebutir jagung mempunyai struktur kompleks yang persis sama. Saat kita membuatnya bertunas, ia menjadi tubuh yang aktif dan berkembang, hidup dan bernapas seperti manusia, hanya saja ia tidak dapat berbicara dan berjalan. Ribuan zat yang sangat diperlukan untuk berfungsinya seluruh komponen besar dan kecil tubuh kita terakumulasi di dalamnya dalam jumlah yang diperlukan dan dengan perhitungan yang paling tepat. Saat kita mengubah gandum hidup menjadi roti, kita menghancurkan semua zat di dalamnya kecuali abunya: pati mati dan gula. Membayangkan abu itu benar-benar nutrisi, ibu yang bermaksud baik memberikannya kepada anaknya, tapi dia takut untuk memberinya gandum hidup.

Demikian pula, semua makanan yang dimasak di dunia ini, yang dianggap oleh orang-orang yang berpikiran sempit sebagai makanan yang baik, hanyalah tumpukan abu yang beraneka ragam dan berbumbu tinggi. Vitamin dan slat yang ditemukan di dalamnya oleh para ahli biologi adalah zat yang tidak alami dan tidak bernyawa.

Segera setelah sel tumbuhan hidup matang, ia berhenti menjadi makanan; itu keluar dari keadaan alaminya dan berubah menjadi sesuatu yang buatan. Ketika seorang ibu memberi bayinya roti, susu kering, atau makanan masak lainnya untuk pertama kalinya, dia mulai menggunakan bahan-bahan buatan tersebut untuk melakukan eksperimen yang paling kejam dan tidak manusiawi terhadap anaknya.

Kesalahan mendasar ilmu kedokteran terletak pada kepicikannya yang menyedihkan. Bahkan ahli sitologi terkemuka seperti Cowdry berpendapat

bahan makanan yang hidup dan sempurna seperti gandum, biji-bijian dan buah-buahan menjadi "pola makan yang seragam dan sederhana yang berasal dari lokal". Sebaliknya, ia menganggap tumpukan abu berwarna yang dikonsumsi oleh manusia sebagai "berbagai macam makanan yang dikumpulkan dari berbagai penjuru dunia" (op. cit. p. 220), dan mengharapkan Aristoteles datang dan menunjukkan kepadanya perbedaan nyata antara keduanya.

Meskipun saya sangat menentang sistem terapi yang ada saat ini, saya tetap melakukannya tidak menyimpan kebencian terhadap siapa pun. Saya hanya merasakan rasa kasihan yang mendalam terhadap semua pria dan wanita tanpa kecuali, karena mereka telah melakukan kejahatan tersebut terhadap diri mereka sendiri, terhadap sanak saudara mereka, dan terhadap umat manusia tanpa disadari dan tanpa refleksi. Tetapi mereka yang tetap melakukan kesalahannya setelah membaca baris-baris ini akan dikutuk oleh setiap manusia yang cerdas.

Kini telah tiba saatnya para ahli biologi harus memilih salah satu dari hal-hal tersebut dua jalan terbuka bagi mereka. Entah mereka harus menerima kebijaksanaan alam yang tidak dapat salah dan membebaskan umat manusia dari segala penderitaannya sekaligus atau, dengan mengabaikan hukum alam dan hanya mengandalkan penilaian mereka sendiri, mereka harus menganggap roti putih lebih unggul daripada gandum hidup, menganggap roti buatan sebagai roti buatan. lebih disukai daripada yang alami, dan tetap melakukan eksperimen berbahaya seperti sebelumnya. Lalu apa hasilnya? Anggaplah keadaan sekarang ini berlanjut hingga beberapa generasi berikutnya, dan pada periode tersebut jumlah obat-obatan meningkat dua kali lipat; jumlah vitamin buatan meningkat empat kali lipat, setiap rumah diubah menjadi rumah sakit dan setiap individu menjadi dokter. Apa yang bisa kita peroleh dari semua ini, ketika para dokter sendiri lebih sering meninggal karena penyakit dibandingkan kelompok masyarakat lainnya dan umumnya meninggal sebelum orang lain?

Seluruh tanggung jawab untuk menyesatkan dunia terletak pada spesialis terkemuka: ahli biologi penelitian dan profesor kedokteran. Dokter biasa tidak bisa disalahkan, karena mereka hanya mempraktekkan apa yang diajarkan gurunya. Tidak ada seorang insinyur pun yang dipercaya untuk memelihara sebuah pabrik sebelum dia mengetahui seluruh rincian pengoperasiannya. Tentunya tidak mungkin mengisi sekelompok orang dengan beberapa hal dasar

pengetahuan, dugaan-dugaan khayalan, asumsi-asumsi hipotetis dan teori-teori yang kontradiktif, dan kemudian memberi mereka kebebasan penuh untuk mempermainkan kehidupan sesamanya dengan ribuan racun, alat-alat penyiksaan dan perintah-perintah yang berubah-ubah, dan semua ini tanpa izin atau halangan apa pun. Mari kita andaikan sejenak bahwa semua buku dan ensiklopedia kedokteran di dunia adalah benar. Kemudian; untuk menghafalkannya, seorang dokter memerlukan belasan nyawa dan bahkan ia tidak akan mampu memahami seperseribu bagian dari proses yang tak terhitung banyaknya yang terjadi dalam organisme manusia.

Jika seorang pasien dengan penyakit kronis berkonsultasi dengan seratus dokter, dia akan menerima seratus resep dan rekomendasi berbeda. Karena dokter hanya melakukan eksperimen dan eksperimen yang paling salah dalam hal itu. Karena mereka yang sekarang menutup telinga terhadap kebenaran nyata ini, tidak akan mampu melepaskan tanggung jawab dari pundak mereka esok hari. Ketika anak-anak masa kini tumbuh dewasa dan mendapati diri mereka dalam kondisi kesehatan yang buruk dan terjerumus ke dalam kecanduan, mereka akan meminta pertanggungjawaban semua ahli biologi, para pemimpin dunia dan orang tua mereka sendiri, dan akan menuntut untuk mengetahui langkah-langkah apa yang mereka ambil ketika mereka menjadi kecanduan. baca peringatan ini. Apakah mereka masih menganggap kebijaksanaan mereka lebih besar daripada alam?

Jika mereka tidak berpikir demikian, mereka harus segera menghentikan perusakan bahan pangan alami. Ini adalah perintah tegas dari Alam, yang tidak menerima kompromi apa pun. Ini adalah hukum seluruh alam semesta.

Namun saat ini, umat manusia hidup di bawah pengaruh setan yang telah mengubah bumi ini menjadi neraka. Setan-setan itu, yang mengenakan topeng gadis-gadis cantik, telah duduk di meja makan dan di piring manusia; mereka berbaring di mukanya dan di dagunya, di lengan dan kakinya, di lehernya dan di bahunya, dan dari tempat yang menguntungkan mereka dengan kurang ajar menertawakan akal sehatnya. Mereka telah menembus ke dalam tubuhnya dan bersarang di dalam hati dan jiwanya.

Manusia “beradab” masa kini mencemooh penyembahan berhala di masa lampau, namun ia tidak menyadari bahwa ia adalah penyembah berhala yang jauh lebih buruk dibandingkan penyembah berhala di masa lalu. Di masa lalu, manusia membuat gambar berbagai binatang dan memujanya; sekarang mereka menyembelih hewan-hewan itu dan menyembah bangkai mereka yang sudah membusuk.

Manusia “beradab” masa kini tidak dapat membayangkan kebiadaban yang terjadi seluruh dunia hidup pada saat ini. Wanita yang "halus" dan "berhati lembut", yang benar-benar pingsan saat melihat beberapa tetes darah di wajah seorang anak kecil, dengan tenang meletakkan di atas meja hati, hati, atau dada domba yang berdarah dan memotongnya menjadi beberapa bagian. segala ketidakpedulian, tanpa memikirkan sedetik pun bahwa hanya satu jam sebelumnya makhluk malang itu sudah penuh kehidupan dan vitalitas. Seandainya dia melihat, sejak masa kanak-kanaknya, penyembelihan bayi bersama dengan ayam atau domba, dia akan mengambil pisau dengan sikap acuh tak acuh yang sama dan, tanpa keraguan, bersama dengan hati anak domba, dia akan memotongnya. jantung bayi itu, masak dan makan. Satu-satunya perbedaan terletak pada kenyataan bahwa matanya sudah terbiasa dengan yang satu, tapi tidak dengan yang lain, kalau tidak, dia tidak akan terkejut melihat pemandangan berdarah dari tubuh manusia yang tergantung di toko daging, di samping bangkai sapi. dan domba.

Umat Manusia Saat Ini Masih Jauh Dari Peradaban

Selama manusia tetap mengonsumsi makanan yang dimasak, maka tidak akan ada kemajuan dan perdamaian abadi di Bumi. Makanan yang dimasaklah yang melahirkan semua perang dan pembantaian di dunia.

Makan yang dimasaklah yang melahirkan para pemimpin jahat dan diktator berbahaya seperti Hitler, Lenin, Stalin dan lain-lain. atau penjahat brutal seperti Abdul Hamid dan Talaat dan para pengikut mereka, yang membantai separuh penduduk Armenia yang damai dan mengusir yang lain. setengah dari tanah air kuno mereka, tempat mereka tinggal selama ribuan tahun, merampok dan menjarah alat-alat pertanian, rumah dan rumah mereka.

kebun-kebunnya, gunung-gunungnya, dan lembah-lembahnya, dan kemudian tanpa malu-malu berparade di depan mata seluruh dunia yang "beradab" dengan bebas dari hukuman.

Meskipun produksi jagung terus meningkat, masih terdapat kekurangan serealia yang besar di seluruh dunia.

Ada tiga alasan terjadinya paradoks aneh ini: Pertama, dengan mengubah roti utuh menjadi roti putih di mana-mana, kita menghilangkan sisa-sisa nilai gizinya. Lalu, dengan bantuan pupuk buatan, kita meningkatkan kuantitas hasil pertanian dengan mengorbankan kualitasnya. Dan yang terakhir, pertumbuhan pangan palsu telah berkembang begitu pesat sehingga peningkatan produksi pangan tidak mampu mengimbangi permintaan.

Dan sebagian besar lahan pertanian digunakan untuk memberi makan hewan ternak pada industri daging dan susu.

Pada pandangan pertama, manusia mungkin kesulitan membayangkan manfaat besar yang bisa diperoleh umat manusia dari mengonsumsi makanan mentah.

Hampir seketika setiap penyakit akan hilang selamanya, dan setiap penambahan serta kejahatan akan hilang dari muka bumi.

Pada saat yang sama, harapan hidup akan meningkat dua atau tiga kali lipat dan akan terjadi kemajuan ekonomi yang sangat besar yang tidak akan dapat dicapai oleh manusia selama ratusan tahun, jika keadaan saat ini terus berlanjut.

Pernyataan ini adalah fakta dan bukan fiksi, dan terlebih lagi, semua manfaat tersebut dapat diperoleh dengan cara yang sangat sederhana. Yang harus kita lakukan adalah menghormati hukum alam yang paling mendasar dan mencegah kehancuran gandum yang hidup dan utuh. Jika seseorang memiliki kecerdasan mental untuk menembus dan merasakan perbedaan antara gandum hidup dan roti yang dibakar, maka seseorang dapat dengan mudah menyimpulkan perbedaan antara organisme pemakan mentah dan organisme pemakan makanan matang.

pemakan.

Sekarang mari kita lihat sikap yang diambil oleh para penguasa saat ini dunia dan oleh otoritas lain yang bertanggung jawab terhadap masalah-masalah penting ini. Surat-surat yang diterima dari mereka menunjukkan bahwa mereka telah membaca buku pertama saya dengan penuh minat dan secara umum mereka bersimpati dengan pandangan saya. Saya belum pernah mendengar satu pun suara sumbang dari pihak mana pun. Tapi ini tidak cukup. Buku saya bukanlah novel yang menarik untuk dibaca sekali dan dikesampingkan. Ini adalah buku yang membahas masalah-masalah paling penting dan mendesak di dunia kita. Ini harus dibaca berulang kali, dan setiap kalimat di dalamnya harus dipertimbangkan dan dipertimbangkan dengan cermat selama berjam-jam.

Akan menjadi suatu kesalahan jika para penguasa di dunia memperlakukan konsumsi makanan mentah hanya sebagai satu pertanyaan rutin dan, seperti semua masalah politik dan ekonomi lainnya, menyerahkannya kepada "ahli" untuk dipelajari dan dipertimbangkan lebih lanjut. Selama ribuan tahun telah dilakukan banyak percobaan dan penelitian, namun semuanya gagal total. Saat ini, merupakan tugas langsung dari pihak berwenang untuk mengarahkan masyarakat UNTUK MENGHENTIKAN EKSPERIMEN YANG MERUSAK TERSEBUT DAN KEMBALI KE CARA HIDUP NORMAL. Saat ini, setiap orang yang berakal sehat adalah ahli dalam menentukan perbedaan antara yang alami dan yang tidak alami, makanan yang hidup dan makanan yang tidak bernyawa dengan bahan-bahan buatannya yang merendahkan martabat.

Orang yang menguasai jutaan orang, tidak bisa dengan mudahnya memerintah satu individu, orangnya sendiri.

Hanya ada dua alasan untuk menolak prinsip makan mentah: kurangnya akal sehat dan tidak adanya kemauan. Tidak ada alasan ketiga. Segala "alasan" lainnya hanya sekedar dalih yang dikedepankan untuk menutupi kedua kekurangan tersebut. Orang yang menghargai diri sendiri dan memegang posisi yang bertanggung jawab tidak boleh memberikan kesan kepada siapa pun bahwa mereka kurang berani dan jujur.

Mereka yang telah berlatih makan mentah selama dua atau tiga bulan tidak akan pernah setuju untuk kembali ke cara hidup abnormal mereka sebelumnya, bahkan jika mereka digiring ke perancah. Pria yang peduli pada dirinya sendiri dan menghargai kesehatan serta kesejahteraannya

anak-anak akan melakukan "percobaan" itu selama dua atau tiga bulan tanpa ragu sedikit pun. Para pemimpin yang tertarik pada kebahagiaan dan kesejahteraan rakyatnya (jika ada) harus membuka jalan bagi kemakmuran seluruh umat manusia melalui teladan pribadi mereka. Ini akan menjadi pelayanan mereka yang paling berguna dan berjasa bagi kemanusiaan.

Tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa makanan yang dimasak tidak alami dan zat buatan, tidak memberikan sedikitpun nutrisi untuk sel-sel khusus kita. Selain itu, biaya dan kesulitan yang dikeluarkan untuk menyediakan hal-hal tersebut bukan hanya merupakan pemborosan, namun juga merupakan cara untuk menghancurkan seluruh organ tubuh manusia dan bahkan manusia itu sendiri. Pengalaman yang diperoleh dalam beberapa bulan pertama mengonsumsi makanan mentah dengan jelas akan menunjukkan kepada semua orang kebenaran pernyataan ini. Ada baiknya kita merenungkan pertanyaan ini sejenak.

Selama beberapa tahun terakhir terdapat banyak sekali informasi telah diterima dari seluruh penjuru bumi atas keberhasilan yang dicapai dengan memakan makanan mentah. Informasi ini menunjukkan bahwa ada ribuan orang yang yakin akan makanan mentah yang tersebar di seluruh dunia, banyak di antaranya telah sembuh dari penyakit serius dan kini menjalani hidup paling bahagia. Orang-orang ini bukanlah ahli atau ilmuwan; mereka hanyalah orang-orang terpelajar dan berbudaya yang mampu memahami prinsip-prinsip makan mentah berdasarkan wawasan dan penilaian mereka sendiri, dan memiliki keberanian untuk mengambil keputusan yang diperlukan.

Sayangnya, penyebaran publikasi saya menemui sejumlah kesulitan serius. Tentu saja, mendistribusikan jutaan buku gratis ke seluruh dunia berada di luar kewenangan satu orang. Saya mengajukan permohonan ke beberapa penerbit di Inggris dan Amerika, mengundang mereka untuk menerbitkan ulang buku berbahasa Inggris pertama saya di negara mereka. Mereka semua mengakui bahwa buku tersebut menarik dan bermanfaat, namun menyatakan penyesalan mereka karena tidak termasuk dalam cakupan penerbitan mereka. Hal ini dapat dimengerti, karena penerbitannya akan menandai berakhirnya semua buku "diet" mereka yang lain, karena tidak seorang pun yang mengetahui prinsip-prinsip makan mentah akan melakukannya.

telah memberikan perhatian sedikit pun kepada mereka. Masyarakat saat ini tidak bisa melihat lebih jauh dari kepentingan mereka sendiri.

Saya dengan ini memohon kepada semua masyarakat, organisasi filantropi, para dermawan yang baik hati, dan aktivis kemanusiaan yang berjiwa publik di seluruh dunia atas bantuan baik mereka. Biarkan mereka memberi saya semua bantuan yang mereka bisa dalam menyebarkan publikasi saya. Mereka dapat memesan dua puluh, lima puluh, atau seratus eksemplar buku saya dan mendistribusikannya sesuai kebijaksanaan mereka, baik dengan menjualnya atau dengan memberikannya secara cuma-cuma. Setiap buku dapat menyelamatkan nyawa, menyembuhkan penyakit serius, atau membuka prospek masa depan bahagia bagi anak-anak. Saat ini tidak ada aktivitas yang mempunyai nilai kemanusiaan lebih besar dari itu.

Jika saya mendapat manfaat dari buku seperti itu 15 tahun yang lalu, hari ini saya mendapat dua manfaat anak-anak tersayang akan hidup. Di sisi lain, jika pikiran saya tidak tercerahkan sekitar 10 tahun yang lalu, saya sendiri tidak akan hidup sekarang.
Saat ini semua orang di dunia berada dalam kondisi yang sama dan mereka sangat membutuhkan bantuan kita. Penting untuk mengenalkan mereka dengan prinsip nutrisi yang benar sesegera mungkin.

Saat ini, saya melihat dengan mata kepala sendiri betapa sejumlah orang mengeluarkan sejumlah besar uang untuk mendistribusikan tepung olahan, gula, susu kering, dan daging yang diawetkan kepada masyarakat miskin. Dengan mendistribusikan bahan makanan yang tidak alami dan sangat buruk kepada manusia, tanpa mereka sadari mereka telah melakukan dosa yang sangat besar dan melanggar hukum alam. Mereka akan melakukan tindakan paling saleh, jika mereka membuka mata orang-orang malang itu dan mengajari mereka cara menjadi vegan mentah.

Bagi semua pecandu makanan, hitam adalah putih dan putih adalah hitam. Ada suatu masa ketika bumi dianggap diam, sedangkan matahari dan bintang-bintang mengelilinginya. Jika ada orang yang menyatakan keyakinan sebaliknya, ia akan dianggap gila oleh orang-orang yang berpikiran pendek, karena menurut pandangan mereka sendiri, Bumi terpaku pada tempatnya, sementara matahari bergerak melintasi langit.

Mentalitas yang sama juga berlaku saat ini. Rupanya, seseorang merasakan pada tubuhnya sendiri bahwa mentimun "merugikan" dirinya, sedangkan roti tawar yang dimasak dua kali lipat dan nasi poles, karena mudah dicerna, "mengatur" fungsi lambung. Namun ia tidak menyadari bahwa sebenarnya penggunaan roti dan nasi itulah yang menjadi penyebab sebenarnya perutnya lemah; sebenarnya timun adalah bahan makanan yang akan menyembuhkannya dalam jangka panjang.

Saat ini, seluruh umat manusia yakin bahwa begitu seseorang makan a beberapa piring makanan "bergizi" ketika dia lapar, dia memenuhi kebutuhan rutin organismenya. Namun orang-orang tidak sadar bahwa sel-sel normal orang tersebut tidak mendapat sedikit pun makanan dari bahan-bahan mati dan buatan tersebut, dan bahwa, meskipun perutnya kenyang, mereka tetap merasa lapar.

Saat ini, seluruh umat manusia yakin bahwa untuk menjalani hidup sehat seseorang harus berpedoman pada berbagai perhitungan ilmiah tentang nilai gizi protein, vitamin dan mineral, yang diperoleh di laboratorium penelitian. Mereka tidak menyadari bahwa sebagian besar perhitungan pada kenyataannya sepenuhnya salah dan merupakan gambaran yang merugikan dari gambaran sebenarnya.

Saat ini, ketika seseorang jatuh sakit, dia yakin bahwa semua yang dia miliki sudah cukup yang harus dilakukan untuk menyembuhkan dirinya sendiri adalah dengan menemukan racun tertentu yang disebut obat. Itulah sebabnya dia segera mulai mencari zat yang menghasilkan keajaiban itu. Tapi dia tidak tahu bahwa terapi obat adalah ilmu sihir di zaman makan-makan ini dan tidak ada racun yang bisa memberikan manfaat apa pun. Ia juga tidak mengetahui bahwa semua penyakit disebabkan oleh dua penyebab saja: kelaparan terus-menerus pada sel-sel normal karena kekurangan nutrisi alami, dan dampak buruk dari bahan makanan yang tidak alami, dimasak, dan zat beracun lainnya; tidak ada penyebab ketiga. Oleh karena itu, hanya ada satu cara yang masuk akal untuk membebaskan diri kita dari segala penyakit untuk selamanya. Kita harus benar-benar menjauhkan diri dari bahan makanan dan obat-obatan yang tidak alami, dan memenuhi kebutuhan sel kita hanya dengan nutrisi alami (veganisme mentah).

Obat-obatan yang selama ini dianggap sebagai alat untuk menyembuhkan penyakit, ternyata justru menjadi penyebab timbulnya penyakit. Secara umum, itu

Merupakan kesalahan yang mengerikan dan tragis untuk mencari khasiat penyembuhan dalam bahan sintetis atau nutrisi individu. Namun kesalahan inilah yang telah dilakukan umat manusia selama berabad-abad yang lalu. Tidak ada zat penyembuh apapun di dunia ini; yang ada hanyalah faktor-faktor khusus yang menyebabkan penyakit, dengan menghilangkan semua penyakit secara otomatis akan diberantas. Faktor-faktor tersebut adalah makanan yang dimasak dan racun yang merupakan obat yang salah nama.

Manusia masa kini sangat bangga dengan peradabannya, namun ia jauh dari beradab. Peradaban yang sesungguhnya hendaknya diukur bukan dengan kemajuan teknis belaka, namun dengan PEMULIHAN PIKIRAN DAN JIWA INDIVIDU, PENAKLUKAN CACAT DAN KECANDUAN, DAN emansipasi intelektualitas manusia dari takhayul. Untuk memuaskan hasratnya yang tidak normal akan makanan, manusia masa kini membakar 80 persen bahan makanan alami dan murni di atas api dan menyebabkan kehancurannya sendiri dengan menciptakan penyakit secara artifisial. Untuk memuaskan keegoisan dan kesombongan pribadi mereka, para penguasa negara-negara menaburkan benih kebencian dan permusuhan di antara bangsa-bangsa di dunia dan saling membantai satu sama lain.

Bahkan wakil-wakil ilmu pengetahuan, yang mengabaikan semua perasaan belas kasihan dan kemanusiaan, dengan tidak hati-hati mengeksploitasi nama suci ilmu pengetahuan untuk memajukan kepentingan mereka sendiri dan dengan melakukan hal itu mereka menjarah orang dengan cara yang paling kejam.

Salah satu bukti paling mencolok dari kebodohan dan keterbelakangan Salah satu ciri manusia "beradab" masa kini adalah pendekatannya terhadap persoalan kanker. Selama bertahun-tahun, dia telah mencari penyebab dan pengobatan bencana serius ini pada zat kimia tertentu, dan dia masih melanjutkan pencarian yang tidak masuk akal itu.

Dalam hubungan ini, saya menyampaikan bukti-bukti saya yang tak terbantahkan kepada banyak otoritas di dunia empat tahun lalu. Hari ini, saya kembali menyampaikan bukti-bukti tersebut, dalam bentuk yang lebih rinci dan lebih jelas, diilustrasikan dengan banyak contoh nyata. Mengapa berbagai kementerian kesehatan dan pihak berwenang lainnya bersikap acuh tak acuh dan acuh tak acuh? Mengapa manusia terus melakukan perusakan yang mengerikan terhadap bahan makanan alami? Mengapa mereka melakukannya?

terus mengisi buku, surat kabar, dan jurnal mereka dengan rekomendasi vitamin palsu dan diet tertentu yang kontradiktif dan berbahaya?
Di manakah hati nurani dan kebajikan manusia? Di manakah yang disebut peradaban?

Biarlah mereka yang terus-menerus membicarakan peradaban membuktikan hal itu mereka sendiri cukup beradab untuk memahami hukum alam yang paling dasar dan memahami apa artinya membebaskan umat manusia dari segala penyakit, melipatgandakan harapan hidup, melipatgandakan atau melipatgandakan standar hidup.

Dalam kaitan ini, sebuah contoh buruk mengenai penyelewengan hak orang lain yang paling mencolok terjadi di Los Angeles dua tahun lalu. Setelah membaca buku berbahasa Inggris saya yang pertama, seorang wanita di California, Ny. H. Bulbeck, menerapkan pola makan makan mentah secara lengkap.
Tertarik dengan aspek kemanusiaan dari idenya, dia memesan 30 eksemplar buku tersebut dan memutuskan untuk menyebarkan pesan baik kepada teman-teman dan kerabatnya. Sementara itu, setelah mengetahui bahwa seseorang bernama John Martin Reinecke menulis artikel tentang sifat "berguna" dari makanan mentah di Majalah "Let's Live" di Los Angeles, dia mengirimkan surat kepadanya dan menjelaskan kepadanya metode pengobatannya. dan kesembuhan dia dan suaminya dari setiap penyakit yang mereka derita.

Setelah membaca buku saya, banyak pasien di seluruh dunia yang mulai mengonsumsi makanan mentah dan sebagai hasilnya mereka telah sembuh dari sejumlah penyakit serius, mulai dari sakit kepala sederhana dan gangguan perut hingga penyakit kardiovaskular dan kanker. Para pasien, yang selama bertahun-tahun tidak mendapatkan manfaat apa pun dari nasihat para “spesialis” yang paling berkualifikasi tinggi, dan banyak di antara mereka yang telah keluar dari rumah sakit karena kasus yang tidak ada harapan, telah mendapatkan kembali kesehatan mereka dalam beberapa bulan dan sekarang dapat kembali ke rumah sakit. nikmati semua berkah dari kehidupan yang aktif.

Orang yang meninggalkan makanan yang dimasak dan bahan-bahan beracun lainnya akan kebal dari segala penyakit dan dapat dengan percaya diri menantikan masa tua yang hijau dengan kesehatan dan semangat, bebas dari kutukan penyakit yang tiada henti. Pada bagian selanjutnya dari buku ini, pembaca akan menemukan a

pilihan dari banyak surat yang saya terima setiap hari dari mantan pasien yang ingin membantu orang lain dengan menceritakan pengalaman mereka. Dalam semangat inilah Ny. Bulbeck memutuskan untuk menulis surat kepada Mr. Reinecke.

Pria itu mengabaikan hak saya atas buku saya sendiri, menyalin kata-kata untuk kata masing-masing dari enam prinsip yang diberikan di sampul buku saya! menyisipkannya dalam terbitan "Let's Live" bulan Februari dan April 1965. Majalah sebagai bagian dari artikel berjudul "Petualangan di Makanan Mentah", kemudian dia menawarkan untuk menjual informasi tambahan dengan harga $5. Namun yang paling membuat penasaran adalah fakta bahwa dalam catatan pengantar, editor majalah tersebut mengonfirmasi bahwa konten tersebut adalah milik penulis artikel! Orang tidak boleh membaca publikasi seperti "Let's Liv Majalah yang bertahan dengan iklan vitamin buatan dan sediaan "diet".

Kini, selama lebih dari satu dekade, saya telah meninggalkan kehidupan sosial dan menghilangkan semua kesenangan. Saya sangat berhemat dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan diri saya sendiri, namun saya tidak segan-segan menghabiskan seluruh tabungan saya untuk melakukan studi dan menerbitkan buku-buku, yang 10.000 eksemplarnya telah saya distribusikan secara gratis kepada organisasi-organisasi ilmiah. dan individu di seluruh penjuru bumi. Saya telah melakukan pengorbanan ini untuk menunjukkan kepada seluruh dunia jalan yang benar menuju kehidupan yang bahagia dan alami, dan selama ini saya telah memprotes dengan hati dan jiwa saya terhadap penjualan nasihat semacam itu demi uang.

Namun saat ini Tuan JM Reinecke, yang memanfaatkan ide-ide dan prinsip-prinsip saya secara menguntungkan, meminta bayaran sebesar $5 dolar untuk menunjukkan kepada orang-orang cara makan. bahan makanan alami! Memang ini adalah aspek yang paling meresahkan dari pertanyaan ini.

Berikut kutipan dari dua artikel Pak Reinecke:

MARI HIDUP

Februari 1965 :

PETUALANGAN DALAM MAKANAN MENTAH OLEH JOHN MARTIN REINECKE

Penggagas dan Penjelajah Buah Amerika

ÿ Dalam rangkaian artikel kali ini penulis memberikan pendapatnya berdasarkan eksperimen pribadi, ditambah banyak pengalamannya saat tinggal dan mempelajari masyarakat dari berbagai iklim —
pola makan mereka berupa makanan mentah dan buah-buahan yang menyehatkan. — Ed.

Makanan mentah harus menjadi satu-satunya makanan yang dikonsumsi manusia. Mengonsumsi makanan yang dimasak adalah kebiasaan tidak wajar yang harus dihilangkan dari dunia ini jika ingin mencapai kesehatan yang sempurna. Makanan manusia harus terdiri dari sel-sel hidup saja, karena makanan yang dimasak adalah penyebab utama semua penyakit manusia. Mengonsumsi makanan mentah membebaskan umat manusia dari segala penyakit dan memperpanjang umur manusia hingga 140 tahun atau lebih.

Merupakan kejahatan yang paling buruk jika membiasakan anak yang baru lahir dengan makanan yang dimasak, karena di sinilah semua masalahnya dimulai (Lihat sampul edisi pertama "Makan Mentah" saya). Para ahli biologi harus membuktikan bahwa alam telah melakukan kesalahan dengan tidak menyajikan kepada kita bahan makanan dalam keadaan matang. (Edisi pertama, hal. 32). Bayi normal tidak menyukai rasa makanan yang dimasak, yang hanya tampak menggugah selera bagi pecandu makanan yang dimasak, seperti halnya opium yang tampak nikmat bagi pecandu narkoba. (Edisi pertama, hal. 33). Kebakaran di dapur membakar dan menghancurkan 90 persen nilai makanan mentah yang baik. (Sampul edisi pertama saya).

April 1965 :

Pada pandangan pertama tampaknya mustahil kita bisa terbebas dari hampir semua penyakit hanya dengan mengonsumsi makanan mentah alami. Namun faktanya adalah bahwa hal yang "luar biasa" dengan mudah menjadi kenyataan yang tercapai... (Edisi pertama, hal. 45).

Seharusnya menjadi tugas para ahli biologi dan dokter untuk menyemangati masyarakat memakan makanan yang alami; tidak memisahkan unsur-unsur gizi dari makanan, tetapi selalu memakannya seutuh mungkin dalam proporsi yang seimbang secara alami dan dalam keadaan mentah. Dokter dan ahli biologi tidak boleh membicarakan manfaat pemisahan

konstituen nutrisi individu, namun harus menekankan pentingnya makanan mentah lengkap.

RINGKASAN SINGKAT

Secara umum, seluruh ilmu gizi dapat diringkas dalam dua hal pokok dan menjadi perhatian seluruh umat manusia:

1. Makanan manusia harus seluruhnya terdiri dari sel-sel mentah yang hidup. Hanya bahan makanan yang terdiri dari sel-sel hidup yang mempunyai semua kualitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan organisme manusia.

2. Terdapat tumbuhan umum dan tumbuhan pilihan di alam. Sayuran yang paling sempurna dan bergizi tinggi adalah varietas buah-buahan, sayuran hijau, kacang-kacangan, sereal, dan akar-akaran yang lebih baik.

Singkatnya, manusia menikmati kesehatan sempurna bila ia hanya makan makanan mentah; dia sakit karena dia mengonsumsi makanan yang dimasak; dan dia meninggal jika dia hanya bertahan hidup dengan pola makan seperti itu. (Edisi pertama, hal. 24).

Catatan penutup oleh Editor Majalah:

Karena tekanan tugas, hal tersebut tidak dapat dilakukan oleh Tn. Reinecke untuk menjawab surat. Setelah menerima $5, dia akan mengirimi Anda panduan menu makanan mentah hariannya dan resep untuk Amerika Serikat dan Daerah Tropis dengan petunjuk lengkap. Ini tidak dalam bentuk buku. Kirim ke... - Ed.

Berkali-kali kami menekankan fakta bahwa semua buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan adalah bahan makanan sempurna dengan kualitas terbaik, dengan kandungan nutrisi yang hampir sama. Oleh karena itu, semua "panduan menu" dan resep makanan mentah tidak memiliki nilai ilmiah atau nutrisi apa pun. Bahkan orang yang paling bodoh pun dapat merancang program dietnya sendiri, dipandu oleh nafsu makan dan indera perasanya.

Setelah menerima Majalah edisi Februari, saya menulis surat kepada Editor, Tuan Kay K. Thomas, yakin bahwa dia akan dengan senang hati melindungi hak-hak saya di masa depan:

21 April 1965 :

Tuan Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California.

Yang terhormat,

Sungguh mengejutkan saya membaca di majalah "Let's Live" edisi Februari sebuah artikel oleh Mr. John Martin Reinecke yang berjudul "Petualangan dalam Makanan Mentah", di mana penulisnya menyalin kata demi kata moto di sampul buku saya, "Makan Mentah", dan telah mewakilinya sebagai kontennya sendiri. Harap perbaiki kesalahpahaman ini di terbitan Anda berikutnya dan ambillah langkah-langkah untuk mencegah kejadian serupa di masa mendatang.

Arshavir Ter Hovannessian

Sayangnya, sekitar sebulan kemudian, saya menerima balasan yang tidak memuaskan berikut ini, yang berisi segala upaya untuk menutupi kesalahan Pak. Ketidakjujuran sastra Reinecke:

12 Mei 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Jalan Peshan, Teheran, Persia.

Yang terhormat:

Mengenai surat Anda tertanggal 21 April, kami menulis kepada Tuan John Martin Reinecke atas penjelasannya dan inilah yang dia sarankan kepada kami;

`Saya telah memeriksa artikel saya edisi bulan Februari dan menemukan bahwa saya tidak pernah menyalin kata demi kata bagian mana pun dari moto Tuan Ter Hovannessian. Semua pernyataan saya tentang makanan mentah adalah pemikiran dan kata-kata saya sendiri yang dikumpulkan dari akumulasi pengalaman dan studi selama 25 tahun. Jika saya pernah melontarkan pernyataan serupa dengannya, maka itu murni kebetulan dan tidak disengaja.

`Saya kira saya mempunyai salah satu koleksi buku makanan mentah terlengkap di negara ini, dan di antara koleksi tersebut saya menemukan buku kecilnya.

Jika saya menyalinnya, saya akan memberinya penghargaan. Saya ingat bukletnya diberikan kepada saya oleh seorang teman sekitar setahun yang lalu; dan saya mengirimkan kepada Tuan Ter-Hovannessian $10 agar dia dapat mengirimi saya beberapa buklet lagi untuk teman-teman saya. Itu sekitar sebulan yang lalu. Sampai saat ini saya belum mendengar kabar dari Tuan Ter Hovannessian maupun uangnya. Jika dia tidak mau mengirimi saya buku kecilnya, maka dia harus mengembalikan uang saya, karena yang saya maksud hanyalah kesopanan dan kebaikan menyebarkan manfaat makanan mentah yang menyelamatkan hidup saya 25 tahun yang lalu.'

(ditandatangani) John Martin Reinecke "Dalam keadaan dan dalam Mengingat pernyataan Tuan Reinecke bahwa dia tidak sesuai dengan moto di sampul buku Anda, "Makan Mentah", kami tidak melakukan apa pun koreksi di Majalah LET'S LIVE.

(tanda tangan) KAY THOMAS, Editor-Penerbit.

Sebagai balasan atas argumen yang agak lemah ini saya mengirimkan surat berikut:

27 Mei 1965 :

Tuan Kay Thomas, Editor-Penerbit. Yang terhormat:

Dengan menyesal saya beritahukan kepada Anda bahwa saya tidak menganggap balasan Anda tertanggal 12 Mei atas surat saya tertanggal 21 April sebagai sesuatu yang memuaskan.

Saya menganggap majalah Anda bertanggung jawab atas penyalahgunaan pemikiran dan moto saya oleh Tuan Reinecke dan berhak menuntut kepuasan.

Anda mencoba membenarkan penipuan publik yang dilakukan oleh Tuan Reinecke, yang terus menjual pikiranku dengan harga lima dolar masing-masing. Kampanye saya terutama ditujukan pada pemerasan semacam itu.

Sehubungan dengan $10,00, yang diklaim oleh Tuan Reinecke telah dikirimkan kepadanya saya sedang memesan buku, dengan menyesal saya sampaikan bahwa saya belum menerima uang maupun surat darinya.

ATERHOV

Korespondensi ini berakhir ketika Nyonya Bulbeck berbaik hati mengirimi saya Majalah "Let's Live" edisi bulan April, yang di dalamnya, seperti ditunjukkan di atas, terdapat contoh-contoh ketidakjujuran sastra yang lebih mencolok. Saya menyerahkan kepada pembaca untuk memutuskan apakah "kesamaan" antara tulisan saya dan artikel-artikel Mr. Reinecke adalah suatu kebetulan atau memang disengaja.

Editor tidak dapat melepaskan tanggung jawabnya, karena dia mengenal sepenuhnya buku saya, yang telah diulas di majalahnya beberapa bulan sebelumnya, sedangkan Tuan.
Reinecke hanya memperburuk keadaan dengan alasan dan fitnah yang tidak berdasar. Mengenai pertanyaan yang agak tidak relevan tentang sepuluh dolar yang dia klaim telah dikirimkan kepada saya, saya secara terbuka meminta untuk mengetahui nama bank atau cara yang diduga dia gunakan untuk mengirimkan uang tersebut kepada saya, yang mana saya tidak memiliki informasi apa pun.

Semua rekomendasi diet tertentu harus dihapuskan sepenuhnya jauh dari muka bumi. Umat manusia harus menyadari dengan jelas bahwa MAKANAN YANG DIMASAK TIDAK MENYEDIAKAN MAKANAN APA PUN dan bahwa MANUSIA BUKAN KARNIVORA. Lebih dari itu, BIARKAN SETIAP ORANG MAKAN APA PUN YANG DIA SUKA DAN DALAM BENTUK APAPUN YANG DIINGINKANNYA. Ini sepenuhnya masalah selera masing-masing.

Para "ahli gizi" kita telah begitu membingungkan otak orang-orang dengan daftar resep dan menu yang panjang, sehingga banyak orang mengira saya juga termasuk dalam persaudaraan "ahli" itu, dan oleh karena itu mereka sering menulis surat kepada saya untuk meminta program konsumsi. makanan alami. Di sini saya ingin mengambil kesempatan ini untuk memberikan jawaban kolektif terhadap semuanya.

Untuk selanjutnya, tidak perlu lagi ada program diet khusus, rekomendasi atau jadwal untuk siapa pun. Manusia harus makan apa pun yang diinginkannya, kapan pun ia bisa, dan sebanyak yang diinginkan nafsu makannya, sama seperti semua makhluk hidup lainnya, mulai dari semut hingga gajah. Akan tetapi, hewan-hewan lain biasanya harus puas dengan bahan-bahan yang tersedia. tersedia bagi mereka; Bandingkan semanggi, jerami,

semak gunung, dedaunan pohon dan duri gurun dengan biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan.

Pemakan mentah bisa makan sekali sehari atau sepuluh kali sehari; dia mungkin memberi makan pada satu jenis buah atau seratus jenis. Dari sudut pandang kesehatan tidak ada bedanya, karena masing-masing bahan makanan nabati mentah yang diambil secara terpisah sudah menyediakan nutrisi yang lengkap. Pemakan makanan mentah tidak boleh dipandu oleh daftar rekomendasi "ilmiah" atau "diet", namun oleh tuntutan nafsu makan dan seleranya, yang akan selalu menjadi panduan tepat dalam pemilihan nutrisi alami. Cara yang paling pasti, paling aman dan termudah adalah dengan mengkonsumsi makanan kita dalam keadaan dimana alam telah menyiapkan dan menyajikannya kepada kita, hanya dengan menghancurkannya di bawah gigi kita. Tetapi jika seseorang mempunyai waktu dan waktu luang untuk menyiapkan salad dan masakan campuran lainnya, ia wajib memakannya

segera setelah persiapan, jika tidak, seiring berjalannya waktu, manusia akan terdorong menuju degenerasi baru pada bahan makanan.

Masyarakat hendaknya tidak lagi membaca buku-buku yang membahas tentang etiologi suatu penyakit, diagnosis, terapi, obat-obatan, vitamin, mineral, protein, hidroterapi, elektroterapi, dan hal-hal serupa lainnya, karena semua penyakit berasal dari satu penyebab yang sama dan memiliki satu metode penyembuhan yang sama. .

Banyak para vegetarian, bahkan non-vegetarian, yang mencoba mengonsumsi a sedikit lebih banyak buah dari biasanya memiliki anggapan untuk menganggap diri mereka sebagai pemakan mentah. Akan tetapi, tidak seorang pun dapat menganggap dirinya pemakan makanan mentah jika ia hanya makan satu kali saja dalam sebulan, karena dengan cara itu ia tidak akan pernah dapat terbebas sepenuhnya dari penyakit. Hal ini dikarenakan pada tahap awal konsumsi makanan mentah, sejumlah sel yang sakit dapat mengalami dormansi dan memperpanjang keberadaannya dalam kondisi tersebut dalam waktu yang cukup lama. Hanya satu kali makan dalam sebulan mungkin cukup untuk menyadarkan mereka dan memberi mereka kesempatan untuk berkembang biak lagi. Begitu seorang pemakan makanan mentah memakan sepotong makanan matang, ia sudah pasti menyediakan nutrisi segar bagi sel-sel yang sakit itu dan memberi mereka kesempatan hidup yang baru. Oleh karena itu, ketika seseorang tidak mampu sepenuhnya terbebas dari momok penyakit, maka ia harus melakukannya

carilah penyebabnya dalam pelanggaran-pelanggaran yang sesekali terjadi dan bukan di tempat lain. Tidak ada pembenaran sama sekali atas kelalaian tersebut.

Salah satu argumen paling tidak berdasar yang menentang makan mentah sepenuhnya, yang terkadang sampai kepada saya dari negara-negara tertentu di utara dan khususnya dari Inggris, adalah perbedaan kondisi iklim. Selama manusia dapat menemukan segenggam biji-bijian mentah, maka tidak ada pertanyaan mengenai kekurangan nutrisi alami di negara mana pun. Selain itu, mengingat fakta bahwa makanan yang dimasak tidak memberikan sedikit pun nutrisi bagi organisme manusia, maka harus tersedia bahan makanan yang cukup di seluruh wilayah di dunia jika manusia dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya sendiri dan mempertahankan kehidupan. Dengan menghilangkan makanan yang dimasak dari pola makan kita, kita tidak mengurangi nilai gizi apa pun dari makanan kita; sebaliknya, kita membebaskan diri kita dari bahan-bahan beracun dan berbahaya. Makna penuh dari kebenaran ini hanya dapat dipahami oleh orang yang telah menikmati manfaat dari makan makanan mentah selama beberapa tahun. Semua dalil "ilmiah" yang digunakan para ahli biologi untuk menggambarkan makanan yang dimasak sebagai makanan adalah dugaan yang tidak berdasar dan khayalan yang sia-sia.

Faktanya, saat ini ada negara-negara tertentu ketika orang-orang menderita karena “kekurangan” bahan makanan dan terus-menerus berada di bawah ancaman kelaparan, ketika deklarasi resmi adalah satu-satunya hal yang diperlukan untuk mewujudkan keajaiban yang telah lama ditunggu-tunggu, yaitu membawa kelimpahan ke dunia. Sayangnya, pernyataan yang sederhana dan gamblang bahwa MEMASAK MENGURANGI BAHAN MAKANAN ALAMI DAN MENGUBAHNYA MENJADI ZAT BERBAHAYA tidak muncul di mana pun, meskipun faktanya sudah pada tahun 1963, saya telah menyampaikan kebenaran yang tak terbantahkan ini kepada perhatian semua otoritas terkemuka dan kalangan ilmiah di dunia. Dunia. Ini merupakan indikasi yang mencolok betapa dalamnya umat manusia saat ini tenggelam dalam ketidaktahuan, prasangka, takhayul, dan kecanduan yang menjijikkan. Kata-kata seperti peradaban dan kemajuan tidak akan berarti apa-apa jika diterapkan pada orang-orang yang, meskipun telah dikatakan dan ditulis, masih menolak untuk mengakui bahwa memasak adalah tindakan yang tidak wajar dan berbahaya.

Mereka mengatakan bahwa para ahli biologi telah mencapai kemajuan luar biasa dalam pengetahuan mereka. Tampak bagi saya bahwa semakin mereka maju, semakin mereka harus menyadari bahwa mereka tidak tahu apa-apa. Dan ketika mereka mencapai tahap di mana mereka dengan bebas mengakui bahwa bertentangan dengan kebijaksanaan alam, pengetahuan mereka tidak lebih dari sekedar segelintir orang, maka dapat diakui bahwa mereka benar-benar mempelajari sesuatu.

Kita tidak akan menemukan para ahli biologi yang "mendalami pengetahuan dan pembelajaran kontemporer" yang hidup hingga usia 140 atau 150 tahun. Kita bertemu orang-orang seperti itu di tempat yang cukup jauh dari pusat-pusat pembelajaran, di tengah alam, di mana mereka sebagian kebal dari bahaya yang disebabkan oleh obat-obatan dan bahan-bahan makanan yang terlalu buruk kualitasnya. Betapa lama dan sehatnya hidup mereka jika mereka terhindar dari degenerasi parsial yang disebabkan oleh makanan mereka saat ini. Apa yang memberi saya hak dan keberanian untuk menantang hampir setiap konsepsi ilmu kedokteran saat ini adalah kenyataan bahwa 100 PERSEN MAKAN MENTAH SEGERA MENGHENTIKAN SEMUA PENYAKIT SECARA RADIKAL DAN BERSAMAAN. Ujilah, dan Anda akan diyakinkan.

Saya tidak melebih-lebihkan ketika saya menganggap sebagai pembunuh dan penjahat semua orang yang, dengan alasan khayalan atau lainnya, melarang orang sakit dan orang cacat mendapatkan GIZI ALAMI - sayuran segar dan buah-buahan - yang merupakan SATU-SATUNYA SARANA EFEKTIF untuk memulihkan kesehatan mereka yang hilang. . Melalui ketidaktahuan mereka yang menyedihkan, para "ilmuwan terpelajar" tersebut melakukan pembantaian yang lebih besar daripada yang pernah dilakukan Attila atau Hitler. Dengan rekomendasi mereka yang bodoh, mereka membunuh jutaan orang, hari demi hari, tanpa bantuan atau kelonggaran apa pun. Di antara penjahat tak sadarkan diri yang serupa adalah semua produsen dan distributor obat-obatan, minuman, tembakau, minyak olahan, roti, daging, kembang gula, gula, teh, kopi, dan sejumlah produk berbahaya lainnya seperti ini. Setiap pabrik yang memproduksi zat-zat yang tidak alami dan mengalami degenerasi menimbulkan lebih banyak kerugian bagi umat manusia daripada bom atom.

Saya mengimbau semua aktivis kemanusiaan untuk melakukan apa yang mereka bisa untuk membantu saya menyebarkan kebenaran ini baik melalui kata-kata maupun melalui publikasi saya.

Para pemakan makanan mentah yang telah sembuh dari penyakitnya mempunyai kewajiban khusus untuk menyampaikan rincian kesembuhan mereka kepada pers dan semua otoritas yang bertanggung jawab.

Yang terakhir, merupakan kewajiban para jurnalis untuk mempublikasikan ringkasan pernyataan-pernyataan tersebut di kolom-kolom surat kabar mereka, dan menuntut penjelasan mengapa pihak berwenang tetap berdiam diri.

BAGIAN KETIGA

Prestasi MAKAN MENTAH

Banyak pembaca menulis surat kepada saya untuk menanyakan keberhasilan yang dicapai dengan makan mentah. Untuk memuaskan keingintahuan mereka, saya dengan senang hati memberi mereka beberapa informasi yang relevan.

Setahun setelah penerbitan volume pertama bahasa Armenia saya bekerja pada tahun 1960, saya menerbitkan sebuah buku pendek dalam bahasa Persia, yang mana saya membagikan 4.000 eksemplar gratis ke berbagai institusi, otoritas, dan pers. Surat kabar dan terbitan berkala di Teheran memberikan sambutan yang baik terhadap buku tersebut dan banyak di antara mereka yang menulis ulasan panjang lebar sehubungan dengan hal tersebut.

Buku tersebut mendapat banyak perhatian di kalangan Pengadilan. Itu suami dari Yang Mulia Putri Syams Pahlavi, Tuan Mehrdad Pahlbod, sekarang Menteri Kebudayaan, mengundang saya ke kediamannya dan memberi tahu saya bahwa buku saya telah mendapat perhatian dari Shah (raja MohamadReza Pahlavi), yang telah menginstruksikannya untuk membuat lebih lanjut pertanyaan tentang subjek tersebut. Saya senang untuk mencatat bahwa saya telah melakukan enam atau tujuh konsultasi berikutnya dengan Tuan Pahlbod. Sekretaris Jenderal Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, dan Direktur Rumah Sakit Bersalin Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

dan beberapa pakar terkemuka lainnya memuji pandangan saya dan menjanjikan kerja sama mereka.

Instruksi dikeluarkan untuk membesarkan sejumlah anak di salah satu panti asuhan dengan cara makan mentah. Selain itu, prinsip makan mentah harus diterapkan dalam perawatan pasien di salah satu rumah sakit anak-anak dan dalam mereformasi sistem nutrisi di salah satu rumah sakit anak. Sayangnya, pada praktik sebenarnya saya menemui berbagai kendala.

Saya segera berhadapan dengan sejumlah besar dokter dan pejabat yang berprasangka buruk, yang harus saya beri ide-ide baru. Ini bukanlah tugas yang mudah. Seluruh urusan ditunda sedemikian rupa sehingga saya menjadi lelah dan meninggalkan upaya tersebut dengan penyesalan yang mendalam.

Kegagalan ini jauh lebih menyedihkan, karena saya mengamati dari dekat bagaimana, akibat nutrisi yang tidak alami, bayi-bayi di ruang penitipan bayi tetap lemah dan sakit-sakitan, sementara di rumah sakit mereka bergantung pada vitamin buatan, obat-obatan beracun, dan protein hewani untuk bertahan hidup. menyelamatkan anak-anak yang lemah dan kurus dari cengkeraman kematian, yang tidak mendapatkan ASI dan nutrisi alami, hanya mengonsumsi susu kering dan roti putih sebagai makanan utama mereka. Tentu saja, tidak ada pemikiran yang diberikan mengenai perlunya nutrisi alami dan sempurna.

Namun kontak-kontak itu, serta kehadiran saya di beberapa konferensi kedokteran, mengajarkan saya banyak sekali pelajaran penting. Yang pertama dan terpenting, saya menyadari bahwa meskipun sudut pandang yang saya kemukakan adalah hukum alam yang paling dasar dan sederhana, sudut pandang tersebut hanya dicerna dan diasimilasikan oleh orang-orang yang tingkat pendidikannya tinggi diimbangi dengan kebebasan menilai dan kemandirian pikiran. Seseorang dengan kecerdasan biasa-biasa saja tidak dapat membayangkan kemungkinan bahwa orang awam dapat merevolusi seluruh ilmu kedokteran saat ini dan membantah konsepsi diet yang ada dalam dunia ilmiah.

Itu sebabnya saya memutuskan untuk menerbitkan volume ringkas dalam bahasa Inggris dan menyampaikannya kepada perhatian kalangan ilmiah dan politik tertinggi.
Mengatasi kesulitan yang sangat besar, saya bekerja 16 jam sehari untuk menulis buku tersebut, setelah itu saya menerjemahkannya ke dalam bahasa Inggris dan menerbitkannya dalam bahasa Inggris.

1963. Kemudian saya mengambil 3.000 alamat dari berbagai buku referensi dan mengirimkan sekitar 4.000 eksemplar buku tersebut secara gratis kepada semua penguasa di dunia, dan ke universitas, pusat ilmiah, organisasi internasional, serta surat kabar dan majalah berkala terkemuka. Saya sebenarnya menandatangani sebagian besar buku dan melampirkan surat pengantar pada masing-masing buku. Saya menganggap ini cara tercepat dan paling tepat untuk menyebarkan ide-ide saya ke seluruh pelosok dunia.

Hasilnya melampaui ekspektasi saya yang paling optimis. Ribuan surat dan surat kabar yang saya terima selama beberapa bulan berikutnya membuat saya yakin bahwa buku saya dibaca dengan penuh minat oleh semua tokoh dan otoritas terkemuka di dunia, banyak di antaranya tanpa ragu membenarkan kebenaran gagasan saya.

Selama beberapa tahun terakhir, aku tidak hanya meninggalkan aktivitas sosialku, tapi aku juga benar-benar meninggalkan urusan pribadiku demi mengabdikan diriku pada buku siang dan malam. Namun, anehnya, ada orang yang menganggap saya sudah kehilangan akal sehat, hanya karena, alih-alih menimbun kekayaan dan menghabiskan waktu untuk makan, minum, dan bersenang-senang, saya menghabiskan seluruh tabungan saya untuk menerbitkan buku-buku tertentu. , yang saya bagikan ke semua orang secara gratis.

Namun menurut saya, tidak ada kesenangan dalam hidup yang lebih besar daripada kepuasan yang didapat dari pelayanan tanpa pamrih kepada sesama. Orang-orang membangun gedung-gedung megah dan senang dengan pemandangannya. Kini, setiap surat ucapan selamat, penghargaan, dan terima kasih yang saya terima setiap hari dari seluruh penjuru dunia memiliki nilai penuh sebuah bangunan bagi saya. Dan ketika surat itu berasal dari seseorang yang telah sembuh dari penyakit serius atas nasehatku dan yang menganggapku sebagai penyelamatnya, maka tidak ada batasan atau batasan bagi kebahagiaanku, yang semakin diperkuat oleh perasaan bahwa semua ini telah terjadi. dilakukan tanpa imbalan apa pun.

Jiwaku tersiksa siang dan malam ketika aku melihat orang-orang binasa di mana-mana akibat apa yang disebut kematian tak terduga. Saya dengan jelas memahami bahwa orang-orang itu TIDAK MATI; mereka dengan bodohnya MEMBUNUH DIRI SENDIRI demi sepiring penuh hal-hal yang tidak wajar dan dibuat-buat

makanan. Hati saya berdarah ketika saya melihat seorang ibu yang ketakutan merampas buah-buahan paling mulia dari anaknya yang tidak bersalah dan malah menyodorkan roti, susu, dan daging yang mematikan itu ke tangannya.

Dalam buku bahasa Inggris pertama saya, saya telah menyinggung secara singkat hampir semuanya masalah yang relevan. Dalam buku ini, saya telah memperkuat beberapa pernyataan saya sebelumnya dan membahas beberapa pertanyaan penting secara lebih panjang, sehingga membuat subjek ini lebih mudah dipahami oleh masyarakat umum. Namun, sebelum mengakhiri buku ini, saya ingin memperkenalkan kepada pembaca mengenai sambutan yang diberikan terhadap buku berbahasa Inggris saya yang pertama, serta terbitan saya yang lain.

Salinan surat saya ditujukan kepada para penguasa dan otoritas terkemuka dunia lainnya

Tolong hormati saya dengan menerima salinan gratis buku saya yang berjudul "Makan Mentah". Saya dengan tulus berharap agar Anda dapat meluangkan beberapa waktu Anda yang berharga untuk membaca buku ini dengan teliti.

Dengan menganggap makanan yang dimasak sebagai nutrisi normal bagi manusia, umat manusia secara keseluruhan telah secara membabi buta mengambil jalan fatal menuju kehancuran.

Penerapan ide dan usulan yang diuraikan dalam buku akan memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi kesejahteraan bangsa Anda.

Beberapa salinan dan kutipan dari balasan yang diterima:

Surat dari Yang Mulia Tuan Amir Abbas Hoveyda, Perdana Menteri Persia:

Teheran, 18 Oktober 1965

Tuan AT Hovanessian,

“Saya telah menerima surat Anda dan buku yang Anda kirimkan bersamanya. Sambil menyesali kenyataan bahwa karena tekanan pekerjaan yang berlebihan hingga saat ini saya tidak dapat menemukan waktu luang untuk membaca buku Anda, saya berterima kasih banyak karena telah memberikannya kepada saya."

(Tanda tangan) AMIR ABBAS HOVEYDA, Perdana Menteri.

***

Kedutaan Besar Amerika, 29 Juni 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat:

Surat Anda tertanggal 28 Maret 1964, yang ditujukan kepada Presiden Johnson telah diterima di Gedung Putih, serta salinan terlampir buku Anda, 'RAW-ETING'.

Kedutaan telah diperintahkan untuk menyampaikan kepada Anda Presiden penghargaan atas perhatian Anda dalam memberinya kesempatan untuk melihat buku Anda.

WALTER G.RAMSAY,

Staf Ajudan Duta Besar, Teheran.

***

Kastil Windsor, 27 April 1964

Tuan Aterhov yang terhormat,

Saya diperintahkan oleh Ratu untuk mengucapkan terima kasih atas surat Anda kepada The Prince of Wales, dan untuk salinan buku yang telah Anda tulis.

Yang Mulia merasa sangat baik bagi Anda untuk mengirimkan buku ini kepada putranya, dan saya ingin menyampaikan terima kasih tulus dari Ratu.

MARY MORRISON, Kastil Windsor, Lady-in-Waiting, Inggris.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Tuan,

Le General de Gaulle dengan baik mengatur plakat yang Anda miliki penerima tujuan.

Tuan Presiden Republik saya bertanggung jawab atas niat Anda yang menginspirasi hal ini.

(Tanda tangan) Sekretaris Khusus.

***

Moskow, 21 Juni 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Saya mengucapkan terima kasih atas penerimaan buku Anda 'RAW FOOD ADALAH PRINSIP GIZI', yang sedang saya teliti dengan penuh minat.

S. KURASHOV, Menteri Kesehatan Masyarakat, ussr.

***

Phnom-Penh, 9 Janvier, 1965

Tuan,

Saya sangat menghargai ketulusan Anda dalam melakukan 'MAKAN MENTAH', jangan biarkan Anda mengarang dan mengucapkan selamat kepada Anda atas pengalaman dan pengalaman yang Anda berikan pada makanan.

Avec tous mes dorongan semangat je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute pertimbangan.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11'" Agustus 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Dengan senang hati saya telah menerima buku luar biasa Anda yang berjudul 'MAKAN MENTAH'. Nama bukunya membuat saya penasaran mendalam dengan isinya.

Setelah membaca buku itu saya yakin akan semua kebenaran yang Anda tulis di buku itu...

Buku itu sangat berharga bagiku. Aku menyimpannya sebagai kenang-kenangan tak terlupakan darimu.

Sekarang izinkan saya meminta izin Anda untuk menerjemahkan buku ini ke dalam bahasa Kamboja agar memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi bangsa saya. Saya berharap penemuan ilmu baru Anda akan membawa perubahan baru bagi kelangsungan umat manusia secara keseluruhan.

CHUON NATH JOTANNANO,

Pemimpin Tertinggi Para Biksu di Kamboja.

***

Phnom-Penh, tanggal 25 Juillet, 1964.

Tuan,

En tuduhan penerimaan de manuel Anda `MAKAN MENTAH' yang Anda avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

GEDUNG PUTIH, 1 Juni 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Terima kasih telah mengirimkan kepada saya salinan buku terbaru Anda. saya sedang mencari

menantikan beberapa jam luang ketika saya memiliki kesempatan untuk membacanya beberapa detail.

RICHARD W. REUTER, Asisten Khusus Presiden dan Direktur, Food For Peace, AS

***

Luksemburg, 13 Mei 1964.

Yang terhormat,

Yang Mulia Adipati Agung dan Yang Mulia Adipati Agung Luksemburg, ingin saya mengakui telah menerima surat baik Anda tertanggal 23 Maret 1964, yang melaluinya Anda mengirimkan buku Anda 'Makan Mentah' kepada Mereka.

Yang Mulia sangat tersentuh dengan perhatian baik ini dan meminta saya untuk mengirim Anda. Terima kasih terbaik mereka. Mereka akan membaca buku Anda dengan penuh minat.

Mayor Germain FRANTZ, Ajudan-de-Camp.

***

Taiwan, 18 Agustus 1964.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Saya telah membaca dengan penuh minat surat Anda tertanggal 12 Mei bersama dengan volume tertutup pada `Makan Mentah'. Ini merupakan rekomendasi yang sangat menggugah pikiran yang telah Anda buat untuk umat manusia secara keseluruhan, dan menurut saya rekomendasi ini layak untuk dibaca dengan cermat oleh mereka yang peduli dengan kesehatan diri kita sendiri dan generasi mendatang. Terimalah rasa terima kasih saya yang tulus atas perhatian Anda dalam mengirimkan buku ini kepada saya.

CHEN CHENG, Perdana Menteri Republik Tiongkok.

***

Teheran, pada 18 Oktober 1964.

Tuan yang terhormat,

Duta Besar RSF de Yougoslavie dan l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Sekretariat Jenderal de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est konfirmasi la penerimaan du livre RAW-ETING' jangan pernah avez eut l' amabilite d'envoyer au Presiden Tito.

Sekretariat Jenderal dengan hormat meminta maaf kepada Presiden Tito, untuk utusan yang dapat dituju.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Konseiller.

***

Transport House, London, 29 April 1964.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Anda sangat baik hati mengirimi saya salinan gratis buku Anda `MAKAN MENTAH', saya akan mengambil kesempatan pertama untuk mempelajari prinsip-prinsip diet yang Anda kemukakan.

AL WILLIAMS, Sekretaris Jenderal,

PARTAI BURUH

***

Washington, 15 Mei 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Terima kasih atas salinan buku Anda, Raw-Eating', yang baru-baru ini saya terima. Isinya telah dicatat, dan saya menghargai perhatian Anda dalam mengirimkannya.

JOHN M. BAILEY, Ketua KOMITE NASIONAL DEMOKRASI.

***

Berne, 26 Februari 1964.

Pak,

Kami mengakui telah menerima dan mengucapkan terima kasih atas salinan buklet Anda yang berjudul:

Makan Mentah (survei umum). Setiap orang harus mengenali bahan mentah yang tidak terpisahkan dari tubuhnya,' yang telah kita baca dengan penuh minat. Dengan pujian kami,

LAYANAN KESEHATAN MASYARAKAT FEDERAL SWISS,

Kepala Pengawasan Bahan Makanan, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le 16 Juli 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Terima kasih banyak atas buku Anda yang berjudul 'Makan Mentah'. Buku ini harus dibaca dari depan ke belakang karena buku ini telah mengatasi masalah yang bermanfaat bagi negara saya secara luas.

Saya harap rekomendasi Anda dalam buku ini dapat memenuhi persyaratan semua dan akan menjadi best seller tahun ini.

DEPARTEMEN DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULASI, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETARIS

NEGARA,

Republik d'Haiii.

***

Berlin, 4 Juni 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Presiden Republik Demokratik Jerman, Walter Ulbricht, mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya atas buklet yang telah Anda kirimkan kepadanya.

Seperti biasa, pernyataan Anda mungkin dikritik secara detail — sebagian besar tentunya hal ini terutama menjadi perhatian para spesialis: dokter, ilmuwan nutrisi, dll. Namun demikian, kami sepenuhnya setuju dengan Anda bahwa segala upaya harus dilakukan untuk mewujudkan sistem nutrisi yang baik.

Pemerintah Republik Demokratik Jerman, dan khususnya Kementerian Kesehatan, menaruh perhatian besar terhadap masalah ini. Untuk mewujudkan pola hidup sehat, akhir-akhir ini telah dibentuk panitia yang salah satu tujuannya adalah mempopulerkan prinsip gizi yang benar.

HUTH, Kepala Penasihat, Kanselir Negara.

***

La Habana, 24 Agustus 1964.

Perkiraan dokter:

Acuso recibo de envio del libro `Raw-Eating', gentileza yang sangat menghargai dan espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas and orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de lectura.

JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolivia), 10 Juli 1964.

Terima kasih banyak atas salinan gratis buku Anda tentang 'Makan Mentah'. Saya belum membacanya secara menyeluruh, dan hanya membaca bab-bab tertentu. Ide-ide yang Anda ungkapkan di dalamnya merangsang meskipun kontroversial. Saya belum dapat mengomentarinya, namun saya ingin memberi tahu Anda tentang penerimaan buku Anda dan minat yang ditimbulkannya pada saya.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Menteri Kesehatan Masyarakat.

***

Beograd, 20 April 1964.

Terima kasih telah mengirimkan kepada saya buku Anda yang berjudul 'RAW-ETING', yang tentunya akan menarik minat banyak orang yang peduli dengan masalah kecukupan gizi.

MOMA MARKOVICH ***, Sekretaris Federal untuk Kebijakan Kesehatan dan Sosial.***

***

Surat dorongan dan ucapan terima kasih juga telah diterima dari kepribadian berikut:

Ratu Belanda; Raja Denmark; Raja dari Swedia; Raja Belgia; Antonio Segni, Presiden Republik Italia; Adolf Scharf, Presiden Austria; Fransico Orllch, Presiden Kosta Rika; S. Radhakrishnan, Presiden India; de Lisle, Gubernur Jenderal Australia; Urho Kekkonen, Presiden Finlandia; Eamon de Valera, Presiden Irlandia; P.Van de Calseyde, MD
Direktur Organisasi Kesehatan Dunia, Kopenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional, Kanada; CH. Shapirah, Menteri Dalam Negeri, Israel; Alfonso Ponce Archila, Menteri Kesehatan, Guatemala; Abbebe Retta, Menteri Kesehatan Masyarakat, Ethiopia; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Kementerian Kesehatan dan

Kesejahteraan, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Menteri Kesehatan dan Tenaga Kerja, Gujarat, India; MacEntee, Menteri Kesehatan, Irlandia; Marga AM Klompe, Menteri Kesehatan, Belanda; Giorgio Borg Olivier, Perdana Menteri Malta; Gudrun Sanz dan Elsie Waerndt, Yayasan Nobel, Swedia; J. Grimond, Pemimpin Partai Liberal London; Pierre Werner, Perdana Menteri Luksemburg; Sean F Lemass, Perdana Menteri Irlandia; Robert G. Menzies, Perdana Menteri Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gubernur Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gubernur Madras, India; SK Patil, Menteri Pangan dan Pertanian, India; PC Sen, Ketua Menteri Benggala Barat, India; William Gopallawa, Gubernur Jenderal Ceylon; Lester Pearson, Perdana Menteri Kanada; Sampurnanand, Gubernur Rajastan, India; Shri Partap Singh Kairon, Ketua Menteri Punjab, India; Robert Fraser, Otoritas Televisi Independen, London: Mr.

Sarnoff, Presiden, Perusahaan Penyiaran Nasional, New York, dan sebagainya pada…

Surat-surat telah dikirim ke banyak negara tetapi seperti yang Anda perhatikan, beberapa surat telah dikirim ke politisi di negara-negara yang lebih lemah dengan lebih banyak kelaparan dan kemiskinan serta masalah-masalah lain karena kebijakan mereka yang salah, berbahaya dan anti-kebebasan, jadi jika mereka mengubah cara mereka dan membantu rakyatnya maka mereka bisa menjadi negara maju yang kaya dan damai. Veganisme mentah adalah kunci bagi mereka jika mereka mengubah cara hidup mereka.

Pemberitahuan berikut ini diterbitkan dalam organ resmi Masyarakat Vegan, Inggris Raya (September 1964): "Kehilangan tragis putra laki-lakinya yang berusia 10 tahun dan putrinya yang berusia 14 tahun karena apa yang ia ketahui sebagai nutrisi yang tidak alami, membuat Arshavir Ter Hovannessian melakukan studi mendalam tentang pola makan — hasilnya adalah 'RAW-ETING', sebuah buklet (7/2 hari) yang dengan senang hati kami terima dari Teheran.

Dengan cara yang meyakinkan dia menghancurkan hampir semua prasangka kita tentang pola makan, dan bahkan vegan, dengan makanan yang dimasak, mungkin merasa sedikit terguncang.

Tidak ada yang tidak masuk akal mengenai vitamin sintetik dan mungkin karena kepatuhannya yang terus terang terhadap makanan mentah, ia mungkin telah menunjukkan jalan keluar dari kekurangan vitamin B12 dan vitamin 'penting' lainnya.

Kami tidak bisa memberikan argumennya, tapi pada putrinya, yang berusia enam tahun Anahit, yang tidak pernah mengonsumsi satu pun makanan yang dimasak atau mengalami degenerasi selama hidupnya, adalah bukti nyata kemanjuran pola makan yang telah ia kembangkan, dan yang kami kutip di sini..."

Mereka kemudian mencetak, secara keseluruhan, lampiran yang diberikan di akhir buku, serta gambar Anahit.

***

Wilmslow, 20 April 1964:

Terima kasih banyak atas kebaikan Anda mengirimkan salinan 'Makan Mentah'. Saya yakin idenya pada dasarnya masuk akal dan kita tahu manfaat perbaikan yang luar biasa dari pola makan makanan mentah.

Jika Anda ingin mengirimi saya foto putri cantik Anda Anahit (seperti di sampul belakang), dengan senang hati saya akan menerbitkannya di THE BRITISH VEGETARIAN pada akhir tahun ini bersama dengan lampiran dari buku Anda.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretaris & Editor, MASYARAKAT VEGETARIAN

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inggris.

***

Malaga, 28 Mei 1965.

Teman yang terkasih,

Silakan kirimkan kepada kami selusin eksemplar buku bagus Anda tentang 'Makan Mentah'. Kami akan mengirimkan pengiriman uang segera setelah penagihan, dengan harga jual kembali. Kami akan melakukan tur ceramah ke Inggris & Wales pada musim gugur ini, dan berharap dapat menggunakan buku ini untuk memberikan manfaat yang baik di sana.

H. JAY DINSHAH, Presiden, MASYARAKAT VEGAN AMERIKA, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, AS

***

Putra mendiang Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, memasukkan a artikel utama enam halaman di DER WENDEPUNKT, organ dari Klinik Bircher-Benner di Zurich (Mei 1964), dengan judul "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of Nutrisi), yang secara kasar dapat dirangkum sebagai berikut:

“Di dua penjuru dunia yang berbeda, dua hal yang sangat berlawanan doktrin nutrisi telah dikemukakan. Di California, seorang peneliti bernama Wirnitz telah membuat bubuk nutrisi yang hampir tidak berasa dari campuran 48 bahan kimia. Dengan 'makanan' buatan ini, dia melakukan eksperimen terhadap 18 narapidana dan, tanpa menunggu hasilnya, dia dengan cepat mengungkapkan prospek tersebut kepada para jurnalis terlalu dini." Setelah berbicara lebih banyak tentang absurditas dari apa yang disebut ilmuwan tersebut, pengulas melanjutkan ; Di sisi lain, di meja ulasan kami ada sebuah buku kecil dengan ajaran nutrisi yang sangat berlawanan, mewakili sudut pandang 'Semua atau Tidak Sama Sekali': Aterhov/ Makan Mentah. Publikasi ini dilengkapi dengan alasan yang kuat, ditulis dalam bahasa Inggris yang sangat baik dan merupakan ringkasan dari dua volume besar berbahasa Armenia.
Seseorang merasakan di dalamnya kehadiran putra dari budaya tinggi kuno Aryana. Dengan rasa percaya diri yang luar biasa... dia mewakili makanan nabati murni sebagai makanan yang paling alami dan satu-satunya yang benar bagi umat manusia, dan di zaman kita yang suka berkompromi, dia melakukan ini dengan kemutlakan manusia super yang segar dan benar-benar sehingga kemungkinan besar itu akan membayar untuk menerjemahkan buku kecil itu ke dalam bahasa Jerman."

Setelah merangkum poin-poin penting dari konsepsi saya satu per satu, penulis menyebutkan fakta-fakta ilmiah tertentu yang mendukung saya;

“Empat puluh tahun yang lalu Walter Sommer bertanya-tanya mengapa Bircher-Benner tidak melangkah terlalu jauh dalam persepsinya dengan menyatakan makanan mentah sebagai satu-satunya makanan bagi manusia. Yang mendukung Aterhov adalah fakta bahwa menurut penyelidikan terbaru (Reader's Digest, Januari, 1964)

manusia sebenarnya telah hidup dengan makanan nabati mentah (yang hampir murni) selama satu setengah juta tahun dan dengan demikian, dapat diasumsikan, ia telah mencapai perkembangan alaminya yang tertinggi. Yang mendukung Aterhov adalah realisasi yang mencolok dari kurangnya keseimbangan antara nutrisi dan vitamin saat ini, 'rangsangan kelaparan', 'masa laten (Dammerungszone) dalam kondisi kesehatan yang buruk', peran 'medan' dalam penyakit menular, penghematan besar dalam metabolisme selama nutrisi sayuran segar, keunggulan biologis protein nabati, terutama dalam makanan mentah, integritas nutrisi, yang tidak boleh dilanggar, dan prospek nutrisi tersebut dalam menghadapi kekurangan bahan makanan di seluruh dunia. ”

Menurut pengulas, laki-laki berada di antara dua kutub ekstrem tersebut. Menurut pendapatnya, "tidak pernah berhenti di tengah-tengah" adalah hal yang benar. Dan dia menyarankan pembaca untuk berdiri lebih dekat dengan Aterhov daripada Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Februari 1964.

Yang terhormat,

Terima kasih telah melihat buku Anda Makan Mentah'. Jika Anda tahu daftar kami publikasi Anda akan menyadari bahwa kami sangat setuju dengan premis dasar Anda. Kami sepenuhnya bersimpati dengan sudut pandang Anda dan, mengingat aktivitas Perusahaan ini, kami setuju dengan temuan Anda.

Kami menyukai pendekatan Anda terhadap topik makanan untuk anak-anak. Itu sangat memang bagus. Memang benar bahwa anak kecil harus memiliki selera alami terhadap buah mentah yang sengaja dialihkan ke makanan yang dimasak. Dan kami mengagumi penanganan komprehensif Anda terhadap subjek Anda, karena dalam waktu 53 halaman Anda tentu saja telah mengemukakan semua argumen yang mendukung, baik dari sudut pandang hidup sehat, atau mengatasi dan/atau mencegah penyakit, dan mengambil tindakan. memperhitungkan

implikasi medis dan ekonomi, bahkan menyentuh dampak etis bagi dunia secara keseluruhan.

...Sayangnya calon dermawan terhadap kemanusiaan tidak menerima pujian dan imbalan (materi) lainnya kecuali mereka bekerja melalui 'kemapanan'. Kalau tidak, apa yang tidak bisa kita lakukan bahkan dengan sepersepuluh dari ratusan ribu pound yang disumbangkan untuk 'penelitian' oleh para ilmuwan yang sering kali hanya mendapatkan hasil kosong setelah beberapa waktu, meskipun hasilnya tidak benar-benar merugikan.

PERUSAHAAN CW DANIEL TERBATAS Ashingdon, Rochford, Essex, Inggris.

***

Meksiko, DF 23 April 1964.

Tuan Hovannessian yang terhormat:

Kami baru saja menerima buku Anda RAW-ETING' dan hanya dalam a sekilas, saya menyadari bahwa ini cukup menarik dan Anda benar-benar melakukan pekerjaan yang baik dengan mencoba meyakinkan orang bahwa yang terbaik dari semuanya adalah mengikuti alam tanpa modifikasi konyol yang telah dilakukan umat manusia terhadapnya.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Manajer umum. INTER - ASSN AMERIKA. TEKNIK SANITASI, Alfonso Herrera, 11-103, Meksiko 4, DF

***

Rumah Teman, 13 April 1964.

Buku Anda tentang Makan Mentah' datang ke Dewan Layanan Teman dan saya tertarik untuk membacanya. Saya akan mengirimkannya ke Library of Friends Vegetarian Society, dimana saya berharap dapat bermanfaat bagi orang lain.
Terima kasih atas kerja baik yang telah Anda lakukan dalam menulis dan menjalani cara sederhana ini dengan makanan mentah alami. Bagi saya, ini merupakan tanda harapan bagi pangan dunia dan perdamaian di bumi. aku percaya

seharusnya membuat kita lebih peka terhadap cahaya rohani. Saat ini saya adalah 'vegan' (vegetarian, tidak mengonsumsi telur, susu, madu, dll.), jadi saya menghargai saran Anda, dan saya bersyukur semakin banyak orang yang melihat ini sebagai cara hidup yang benar. Saat ini terdapat berbagai kelompok masyarakat, kelompok kemanusiaan yang bervegetarian dan cinta damai, dan hal ini seharusnya membantu menuju persatuan dunia.

QUEENIE DAWE, Rumah Teman, Euston Rd. London, Barat Laut

***

Israel, 22 Januari 1965.

Yang terhormat,

Setelah membaca buku Anda Makan Mentah', kami ingin membaca buku Anda yang lain dalam bahasa Inggris... Seandainya orang mau berpikir dan memahami bahwa mereka bisa menjadi lebih sehat dan bahagia tanpa semua sampah yang mereka masukkan ke dalam tubuh mereka! Anda adalah seorang nabi di zaman kita.

M. NEZAH, Dr. Naturopati, Pres. Israel Naturopati assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Yang terhormat:

Saya telah membaca buku Anda Makan Mentah' dan saya sangat menyukainya. Hal ini sangat menarik dalam segala aspek, karena makanan harus dimakan sebagaimana alam memproduksinya.

Poin-poin mendasar Anda sama dengan poin-poin yang telah saya pertahankan dalam buku-buku dan tulisan-tulisan saya, dahulu kala... Saya ingin menerjemahkannya ke dalam bahasa Spanyol, jika Anda menerima gagasan tersebut. Jika Anda tidak keberatan, kirimkan saya salinannya untuk saya sendiri. Saya sedang melakukan review untuk majalah Spanyol: Bionomia, yang diterbitkan di Madrid, Spanyol...

A. Severon, Dr. Naturopati, Colunga, La Riera, Spanyol.

***

Boston, 5 Juli 1966.

Salam Tuan Aterhov:

Terlampir Anda akan menemukan sepuluh dolar untuk tujuh buklet Anda yang berjudul Makan Mentah'. Ini akan menyisakan saldo tiga dolar untuk menutupi biaya pengiriman buletin No.1 Anda sebanyak mungkin.

Kami sangat tertarik dengan buletin No. 1 Anda karena kami bermaksud mengirimkan salinannya kepada banyak orang yang menulis surat kepada kami sehubungan dengan masalah kesehatan mereka. Kami yakin ini akan menjadi berkat bagi banyak orang.

Kami akan berterima kasih jika Anda mengizinkan kami membuat salinan stensilan buletin No. 1 Anda karena, tentu saja, kami tidak akan mempertimbangkan untuk melakukan hal ini tanpa izin Anda. Jika izin diberikan kami tidak akan menambah atau mengurangi satu kata pun. Kami adalah Organisasi Nirlaba dan dengan tulus berkeinginan untuk membantu umat manusia yang menderita menemukan jalan kembali ke kesehatan yang diinginkan oleh alam. Kami yakin Anda juga termotivasi oleh keinginan yang sama.

Saya harap, Tuan Aterhov yang terhormat, Anda akan memberikan perhatian pribadi Anda pada hal ini dan mengizinkan saya mendengar kabar dari Anda melalui pos udara segera setelah Anda merasa nyaman untuk melakukannya. Kami juga akan sangat menghargai jika Anda menyertakan beberapa buletin No. 1 Anda di surat pos udara Anda."

Pendiri, THE RISING SUN, YAYASAN PENELITIAN MEDIS-FISIK NASIONAL, INC.

Diselenggarakan pada tahun 1908 sebagai «Fundamental Research Society» oleh Nicola Tesla, Thomas Edison dan Francis Richards. ANN WIGMORE Presiden Eksekutif, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 Juni 1966.

Saudaraku sayang:

Penulis baru-baru ini memiliki buku Anda yang ditulis dengan baik dan mencerahkan, berjudul Raw-Eating', dan sangat menikmati membacanya. Beliau ingin menyampaikan ucapan selamat yang tulus kepada Anda atas presentasi yang dipelajari ini, dan khususnya atas dukungan dan dukungan Anda yang berani terhadap konsumsi makanan alami yang tidak dimasak.

Prosedur diet ini telah lama dianut dengan sungguh-sungguh, bahkan, ketika terlibat dalam pembuatan instrumen terapi elektromagnetik, ia menulis beberapa diet untuk dokter dan perawat sekitar 40 tahun yang lalu atau pada tahun 1926, yang merekomendasikan dominasi 'mentah'. makanan dalam diet sehari-hari...

Penulis juga melakukan penelitian panjang lebar di bidang emanasi dan radiasi elektromagnetik, dan kemudian di bidang kimia pertanian yang penting, yang tidak hanya melibatkan persyaratan kuantitatif, tetapi juga kualitatif untuk memenuhi kebutuhan umat manusia yang mengkhawatirkan saat ini...

Sebelum melangkah lebih jauh, izinkan kami menanyakan apakah ada di antara Anda sebelumnya volume ditulis dalam bahasa Inggris? Teramati bahwa salah satunya diterbitkan dalam bahasa Armenia. Jika demikian, penulis ingin mempelajari hal yang sama untuk memastikan tingkat pemahaman yang lebih lengkap atas pekerjaan kemanusiaan Anda yang terhormat.

Sebagai penjelasan, bolehlah dinyatakan bahwa penulis telah berbakti banyak waktu dan upaya untuk menyelesaikan sebuah risalah komprehensif, yang hampir selesai, berjudul Penyelamatan Manusia yang Sangat Masuk Akal, yang memang mencakup subjek yang mendalam...

Sebelum mengakhiri surat ini, bolehkah penulis menyatakan bahwa buku Anda merupakan kontribusi berharga bagi umat manusia dan layak dibaca dan dipelajari secara luas? Manusia gagal untuk memperhitungkan bahwa kehidupan tanaman adalah satu-satunya pabrik makanan yang memuaskan, dan bahwa baik hewan maupun manusia tidak dapat hidup tanpa tanaman, untuk menciptakan dan menyediakan mineral dan esensi penting dalam bentuk organik untuk kelangsungan hidupnya dalam bentuk yang dapat diasimilasikan. Dia sepertinya masih memperhatikan

'mentah' sebagai tidak dimurnikan, kasar, tidak layak dan tidak siap untuk digunakan atau dinikmati...

Seperti yang ditulis oleh Dr. Alexis Carrel yang hebat beberapa dekade yang lalu: 'Manusia tidak dapat mengikuti peradaban modern sesuai dengan perkembangannya saat ini, karena mereka sedang mengalami kemunduran. Mereka terpesona oleh keindahan ilmu-ilmu tentang materi inert. Mereka belum memahami bahwa tubuh dan kesadaran mereka tunduk pada hukum-hukum alam, yang lebih kabur dibandingkan, namun tak terhindarkan, seperti hukum-hukum dunia sidereal (astral). Mereka juga tidak memahami bahwa mereka tidak dapat melanggar undang-undang ini tanpa dihukum. Oleh karena itu, mereka harus mempelajari hubungan-hubungan yang diperlukan dalam alam semesta, sesama manusia, dan batin mereka, dan juga jaringan dan pikiran mereka. Jika ia merosot, keindahan peradaban, dan bahkan keagungan alam semesta fisik, akan lenyap.' Dr. Carrel sering menyinggung fakta bahwa pembangunan rumah sakit yang semakin besar tidak menghilangkan kebutuhan untuk mengatasi sebab-sebab, dan bukan terus-menerus mengatasi dampaknya saja.

Jadi, banyak yang harus kita lakukan untuk mendidik umat manusia dan kembali ke dasar-dasar alam, akal sehat, dan pemenuhan tugas dan tanggung jawab kita.

ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California AS

***

Allegany, NY 28 Oktober 1966.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Salah satu buku Anda 'Makan Mentah' telah sampai ke tangan saya dan saya pun sampai sangat terkesan dengan isinya; sedemikian rupa sehingga saya mengadopsi pola Makan Mentah. Saya memiliki pertanian di sini di mana saya menanam buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran saya sendiri secara organik, dan saya tertarik untuk membantu orang lain melalui Makan Mentah untuk mencapai kesehatan yang sempurna; jadi dengan pemikiran ini saya mengirimi Anda wesel bank sebesar $20,00 untuk menutupi pembayaran 30 eksemplar

Bukumu. Saya juga akan sangat menghargai beberapa salinan buletin No. 1 Anda untuk diberikan kepada teman-teman saya...

Saya akan melakukan semua yang saya bisa untuk mempromosikan buku Anda di negara ini karena buku tersebut telah membantu saya menemukan jalan terbaik menuju kesehatan yang sesungguhnya. Saya memiliki banyak pengikut di sini di Amerika Serikat dan saya berdedikasi pada tujuan KESEHATAN melalui pola makan dan hidup yang benar. Saya anggota Masyarakat Kebersihan Alami Amerika. Saya bermaksud untuk terus menyebarkan Injil 'Makan Mentah' melalui buku Anda dan percaya bahwa hal ini akan mendatangkan lebih banyak pesanan dalam jumlah yang lebih besar untuk buku Anda. Saya memiliki peternakan yang indah di sini, dan jika Anda datang ke negara ini, Anda dipersilakan datang dan menginap sebagai tamu saya.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Presiden dari ORANG BAIK DUNIA *"Perdamaian: Niat Baik Terhadap Manusia"*

***

Padang Rumput Dan, 1 September 1966:

Sahabatku, Saya seorang vegan dan pemakan makanan mentah, saya berkhotbah dan mengajarkan hal ini. Saya menemukan buletin Anda No. 1 di Mount Zion Reporter dan saya memotongnya dan mencetak ulang untuk dibagikan secara gratis... Apakah saya menginjak-injak kaki Anda dengan melakukan ini tanpa meminta Anda, dan apakah Anda memberi saya hak untuk mencetak lebih banyak lagi yang bisa diberikan gratis kepada teman saya yang sakit?... Saya punya buku berharga 'Nature The Healer' karya John T. Richter, tapi saya perlu melihat apa yang Anda katakan. Tolong kirimi saya 'Makan Mentah', dan jika ini setara dengan Nature The Healer, saya akan membutuhkan banyak dari mereka untuk diberikan kepada sesama manusia. Saya juga seorang penulis traktat, tetapi saya bukan seorang dokter...

11 Desember 1966:

Saya sangat senang menerima buku-buku itu bersama dengan surat bagus Anda... Sobat, menurut saya buku Anda adalah yang terbaik; Saya mencari yang lebih kecil dari Nature The Healer. Tidak ada pekerjaan yang lebih baik selain memberikan pencerahan kepada masyarakat tentang nilai makanan mentah. Saya rasa buku Anda memenuhi kebutuhan saya saat ini, sama seperti buku yang lebih besar, dan juga memberikan lebih banyak hal baik. Ya, saya dapat menggunakan buku yang Anda kirimkan... Saya memerlukan lebih banyak lagi buku Anda

buku. Saya akan melakukan perjalanan misionaris ke Florida dan saya dapat menggunakan banyak buku Anda dalam tur ini. Saya ingin menyebarkan pola makan mentah dalam bentuk ini, dan saya juga diminta untuk menangani kasus-kasus tertentu agar mereka melakukan pola makan mentah. Saat ini seorang wanita berada di ambang kematian, hampir menyerah untuk mati oleh para dokter. Dia memohon padaku untuk membantunya melakukan diet, aku berharap bisa segera melakukannya...

Nyonya IW Carroll, Kotak 240, Meadows of Dan, Va.USA

***

Israel, 22 Agustus 1966:

Tuan Aterhov yang sangat terhormat. Dengan senang hati hari ini saya selesai membaca buku bagus Anda RAW-EATING'. Jika suatu saat umat manusia memahami pentingnya pangan alami, maka ini akan menjadi awal era baru dalam sejarah kehidupan manusia; itu hanya akan menjadi SURGA.

Dengan izin Anda, izinkan saya memperkenalkan diri. Nama saya Joseph Razon, umur saya 43 tahun, datang ke Israel tiga tahun lalu dan bekerja sebagai dokter di Organisasi Medis Kupat Holim. Saya tidak merasa senang dalam rutinitas pekerjaan saya sehari-hari, karena saya wajib meresepkan obat-obatan (racun). Meskipun saya mencoba meresepkan obat dalam jumlah sesedikit mungkin (primum non nocere), saya tidak puas dengan praktik pengusir racun saya! Saya harus bekerja karena saya pria yang sudah menikah! Istri saya berasal dari Teheran... Setelah membaca buku Anda, saya berpikir untuk menulis surat kepada Anda dan menanyakan apakah Anda dapat mengirimkan kepada kami beberapa literatur dalam bahasa Persia untuk istri saya. Saya yakin jika dia membaca tentang makanan alami dan pengaruhnya terhadap organisme manusia, dia tidak akan berani memberi makan anak kita (kita sedang mengandung) dengan unsur mati!

Saya ingin memberi Anda sedikit detail tentang aktivitas saya di Istanbul beberapa tahun yang lalu. Saya adalah Sekretaris Jenderal 'Masyarakat Vegetarian-Higienis Turki' dan merupakan salah satu anggota gerakan yang paling aktif. Di sana Organisasi Medis dan Industri Kimia melihat adanya bahaya dalam gerakan vegetarian kita karena racun mereka dan sebagai seorang Yahudi saya adalah titik terlemah yang mudah mereka hancurkan. Mereka

melakukan banyak kerugian pada diri saya dan saya terpaksa meninggalkan selamanya negara tempat saya dilahirkan, tempat saya belajar, dan orang-orang yang saya cintai. Tapi saya harus datang ke Israel. Untungnya, di sini kita dapat berbicara dan menulis dengan bebas tentang vegetarianisme dan kehidupan alami. Ada lebih dari 20 dokter naturopati dan kami juga memiliki desa vegetarian, AMIRIM, dekat kota SATAD di pegunungan Galil!

Seminggu yang lalu saya mengunjungi tempat ini untuk kedua kalinya, saya merasa senang dan ingin tinggal dan tinggal di sana. Tapi pertama-tama saya harus meyakinkan istri saya. Tolong, saya mohon Anda mengirimkan saya beberapa literatur dalam bahasa Persia tentang subjek tersebut.

Senang sekali melihat foto ANAHIT, begitu menawan dan sehat. Seseorang dapat merasakan kesehatannya hanya dengan melihat fotonya.

12 November 1966:

Sungguh menyenangkan menerima buklet Anda yang sangat menarik, Raw-Makan' dalam versi Persia-nya. Saya berterima kasih kepada Anda dan berharap istri saya akan memahami subjek ini dengan lebih baik. Saya juga berharap anak saya terbebas dari bahaya makanan yang dimasak dan tidak alami!...Meskipun saya bekerja di organisasi medis, saya merawat orang-orang yang ingin mengikuti cara hidup yang higienis. Ketika saya berada di Turki, saya merawat pasien saya sebagai ahli kesehatan alami. Sekarang di Israel saya harus mencari nafkah dulu, jadi saya harus bekerja di organisasi medis.

Cepat atau lambat saya harus bekerja di bidang tanpa narkoba saja. Tetapi tanpa resor kesehatan hal ini tidak akan cukup memuaskan, jadi bersama beberapa dokter naturopati kami mencari orang yang bersedia membantu kami! Saya harap dalam waktu dekat saya akan memberi tahu Anda lebih banyak tentang hal itu.

JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, California 14 April 1966.

Teman yang terhormat:

Saya senang melihat artikel Anda tentang Makan Mentah di 'Mount Zion Reporter' di Yerusalem, Israel. Editornya adalah saudaraku. Saya senang Anda menceritakan tentang buku Anda di makalahnya. Saya sangat tertarik dengan lebih banyak literatur tentang makanan mentah, jadi saya mengirimkan pesanan saya, yang pertama, karena saya bermaksud menyebarkan kebenaran yang sangat dibutuhkan ini.

20 Juni 1966.

Saya menerima buku-buku berharga Anda. Itulah yang saya butuhkan... Saya hargai buku-buku itu, dan berharap banyak orang di berbagai negara akan menemukannya karena saya cukup beruntung bisa menemukannya...

13 November 1966. Saya senang sekarang dapat memesan lebih banyak lagi buku Anda, Raw-Eating'. Merekalah yang dibutuhkan masyarakat. Saya ingin mengirimkan pesanan ini lebih cepat, namun menunggu sampai saya dapat menyisihkan uangnya. Saya pikir lain kali saya bisa memesan lebih cepat, karena ada beberapa hal yang harus saya urus... Saya tinggal sendirian, saya akan berusia 89 tahun pada tanggal 5 Februari 1967, jadi saya tidak bisa keluar membawa buku-buku itu dan menjualnya sebagai orang muda bisa. Aku menulis nama dan alamatku di buku-buku itu dan meminjamkannya kepada orang yang mau membacanya. Saya ingin buku-buku itu berpindah-pindah jadi saya tidak bisa memberikannya untuk diletakkan di sekitar rumah seseorang... Saya telah mencoba mengikuti metode makanan alami sejauh yang saya tahu selama hampir semua waktu.

dua tahun terakhir. Aku bekerja di kebunku sepanjang siang ini, dan aku tidak lelah...

ORAF. CARPENTER, California AS

***

Alberta, 9 April 1966.

Yang terhormat,

Saya pembaca 'Mount Zion Reporter', dan saya tertarik dengan artikel `Nilai Makanan Mentah'. Saya berusia 75 tahun MUDA, dan tentu saja ingin mendapatkan manfaat dari kualitas pola makan makanan mentah. Saya telah menjadi seorang atlet di masa-masa sebelumnya—tetapi berdedikasi pada pola makan makanan yang dimasak.

Masalahnya adalah mendapatkan jenis sayuran dan buah-buahan yang tepat—bebas dari suntikan mineral, di Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1 Maret 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Awal bulan Januari, saat menonton acara 'TONIGHT' televisi saya, saya terkejut melihat buku Anda, dan mendengar beberapa kutipan dibacakan darinya. Saya sangat ingin memiliki salinan buku Anda. Jadi saya menulis ke BBC untuk mengetahui rincian yang diperlukan tentang penerbit, dll. Sayangnya, pada akhirnya saya diberitahu bahwa hal itu tidak dapat diperoleh di negara ini. Namun, mereka mengirimi saya satu-satunya alamat yang mereka miliki, jadi saya memutuskan untuk menulis surat kepada Anda hanya untuk mengucapkan terima kasih dan berharap Anda sukses dalam menyebarkan pesan Anda. Saya sangat setuju bahwa kecanduan makanan adalah sifat buruk yang paling berbahaya. Betapa berbedanya dunia ini, jika umat manusia mengubah kebiasaan makannya seperti yang disarankan dalam buku Anda. Teladan Anda adalah upaya tertinggi demi kebaikan umat manusia di dunia saat ini. Salam untukmu—Nabi tertinggi di zaman ini...

29 April 1964. Sungguh hari yang membahagiakan pada hari Rabu lalu ketika buku dan surat Anda tiba. Itu telah menyerap, dan terkadang mengejutkan saya. Yang terpenting, hal ini telah mencerahkan dan menginspirasi saya lagi. Sejak saya masih kecil, ketika saya menghafal beberapa kutipan di Sekolah Minggu, saya mencari KEBENARAN. ('Dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu'). Pencarian ini membawa saya melewati gereja-gereja yang berbeda, ke Rasionalisme, kemudian ke Vegetarisme dengan Reformasi Pangan dan Penyembuhan Alam dan, akhirnya ke Teosofi dengan satu-satunya penjelasan yang dapat diterima (bagi saya) mengenai masalah-masalah kehidupan—Karma dan Reinkarnasi. Sungguh perjalanan yang panjang. Dan di sini, akhirnya, saat melihat buku Anda, saya merasa 'INILAH ITU'. Terima kasih atas hadiah yang luar biasa, dan hargai juga surat Anda...

3 Februari 1966. Senang rasanya mendengar kabar dari Anda lagi, dan belajarlah dari brosur Anda tentang banyak keberhasilan yang dicapai oleh mereka yang mengikuti teladan Anda... Anda akan tertarik untuk mengetahui tentang cucu saya sendiri. Dia mengalami gangguan saraf pada tahun 1964, dan dirawat di Rumah Sakit Jiwa untuk waktu yang singkat. Segera setelah dia keluar, saya bisa mengiriminya salinan buku Anda... Dia mulai Makan Mentah seperti bebek ke air, dan mengalami pemulihan yang luar biasa. Hal ini mengubah seluruh pandangan dan kepribadiannya, dan dia sekarang mengalami kemajuan yang baik dalam studinya. Dia adalah seorang mahasiswa seni di Universitas Manchester.

Nyonya Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Ingg

***

Laut Selatan, 20 Februari 1964.

Yang terhormat,

Saya akan berkewajiban jika Anda memberi saya rincian tentang cara memperolehnya buku berjudul 'RAW-EATING' oleh ATERHOV. British Broadcasting Corporation di London memberi saya alamat Anda karena mereka memberi tahu saya bahwa buku tersebut tidak dapat diperoleh dalam bahasa Inggris. Saya sangat ingin memiliki salinannya.

19 Maret 1964. Terima kasih banyak atas buku Anda tentang Makan Mentah yang saya terima Kamis lalu, tanggal 12 Maret. Isi buku Anda sungguh merupakan wahyu bagi saya, buku terindah yang pernah saya baca tentang kebutuhan dan kebutuhan manusia. Saya juga memikirkan betapa tulus dan menghangatkan hati tema buku ini secara keseluruhan. Saya menghargai lamanya pembelajaran dan waktu yang harus dihabiskan untuk merancang dan mempersiapkan buku ini. Ini adalah ekspresi yang sangat buruk tentang apa yang saya rasakan tentang hal ini dan saya akan melakukan yang terbaik untuk membuat orang lain tertarik, tetapi ini bukanlah tugas yang mudah untuk mengetahui siapa orang tersebut dan betapa enggannya mereka mengubah kebiasaan mereka, terutama pola makan. yang. Namun demikian, saya akan berusaha sekuat tenaga untuk meyakinkan mereka dan meminta mereka mengirimkan buku Anda... Jika Anda tertarik, saya akan memberi tahu Anda dari waktu ke waktu bagaimana keadaannya...

Nyonya VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inggris.

***

Santa Rosa, 27 November 1964.

Yang terhormat,

Saya merasa senang membaca buku Anda, 'Makan Mentah', dan sangat ingin memilikinya untuk saya sendiri. Setelah berdiskusi dengan dua teman saya, mereka pun tertarik untuk mendapatkannya, jadi saya lampirkan wesel sebesar $4,50 untuk tiga buku... Saya sangat ingin menerima buku-buku ini... Saya 100 persen 'makanan mentah', dan saya menyebarkan kabar baik di antara mereka yang tertarik. Makanan mentah telah menyelamatkan hidup saya.

21 Januari 1965:

Setelah menerima 15 salinan 'Makan Mentah' dengan faktur terlampir yang meminta jumlah $10,00, saya melampirkan wesel bank... ditambah tambahan $10,00 untuk 15 salinan Makan Mentah lagi.' “Saya sangat menghargai kesempatan untuk membantu orang memahami perlunya mengonsumsi makanan mentah, melalui karya hebat Anda ini. Terima kasih.

2 Februari 1965:

Salinan Majalah 'Let's Live' adalah milik Anda untuk dibaca oleh Martin Reinecke artikel, `Petualangan dalam Makanan Mentah'.

Terbitan bulan ini memuat surat saya yang menceritakan bagaimana saya dan suami mulai mengonsumsi 100 persen makanan mentah. Kami sangat antusias dengan hal ini dan akan terus membantu Martin mempromosikan cara makan ini, semaksimal mungkin.

Buku Anda sendiri, `Raw-Eating', sungguh luar biasa. Saya sangat senang melakukannya menyebarkannya kepada orang-orang yang mencari ilmu ini. Memang benar bahwa saat ini jumlah mereka sangat sedikit, namun saya percaya bahwa pada waktunya pemahaman akan datang kepada banyak orang. Bekerja dengan tenang bersama mereka yang mau mendengarkan sangatlah memuaskan.

6 Mei 1965:

Aku menerima suratmu yang meminta edisi belakang 'Let's Live' tapi aku maaf Toko Makanan Kesehatan telah menjual semua salinannya. Saya mengirimi Anda terbitan Mei dan akan terus mengirimkan terbitan berikut kecuali Anda ingin berlangganan.

Saya mengirimkan salinan surat Anda kepada Martin Reinecke untuk koreksi artikel bulan Februari seperti yang disarankan.

Saya tertarik untuk memiliki salinan jilid kedua Anda setelah selesai. Saya telah sukses besar dalam menjual volume pertama Anda dan ingin menyimpannya.

Nyonya Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, AS

***

Venesia, California, 29 September 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Terima kasih banyak atas dua eksemplar buku Anda `Raw-Eating'. Saya sangat menikmati membacanya.

Saya berhenti makan makanan yang dimasak lima bulan lalu. Saya berusia 31 tahun dan merasa sangat baik. Setiap hari saya berlari sejauh 2-5 mil di pantai, berenang, mendaki gunung. Tiga minggu lalu saya mendaki Gunung Withney dalam satu hari. Perjalanan pulang pergi berjarak 26 mil dan gunung itu sendiri tingginya lebih dari 14.500 kaki. Denyut nadi saya 58-60. Saya memberitahukan semua ini kepada Anda untuk memberi tahu Anda bahwa makanan mentah adalah jawaban atas semua penderitaan umat manusia.

Saya mungkin sangat tertarik untuk menjual buku Anda di Amerika Serikat (dan mungkin di Kanada). Tolong beritahu saya berapa banyak yang Anda minta untuk 500 atau 1.000 eksemplar...

6 Februari 1966:

Saya dan istri saya sekarang hampir dua tahun mengonsumsi makanan 100 persen mentah diet dengan hasil terbaik. Terlampir Saya mengirimi Anda sebuah artikel, yang ditulis oleh Shirley, istri saya, dan dicetak di majalah 'LET'S LIVE', Juli 1965. Kami mengizinkan Anda menggunakan artikel ini dan gambar-gambar terlampir.
Salah satu fotonya adalah foto seorang teman baik kami yang merupakan seorang vegan mentah. Dia bergulat dengan singa (Afrika) dengan tangan kosong, dan singa-singa ini memiliki semua gigi dan cakarnya. MICKEY SOLOMON namanya.

Kami tidak pernah merasa senyaman ini dalam hidup kami sejak kami memakan makanan kami mentah. Buku Anda adalah buku terbaik yang kami miliki tentang makanan mentah, dan kami sering membaca buku Anda. Kami ingin menyebarkan kebenaran tentang makanan mentah... Kami pikir buku Anda yang luar biasa harus tersedia bagi banyak orang.
Terlampir adalah wesel $20,00...

Nyonya Shirley & Tuan Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venesia, Ca.

AMERIKA SERIKAT.

***

Kolumbia, S.C. 7 Januari 1965:

Saya sangat menikmati artikel tentang buklet Anda RAW-EATING' di Majalah Let's Live-Desember 1964. Saya menulis kepada penulisnya, Martin J.
Fritz, dan dia menyarankan saya untuk menulis surat ke Majalah Vegetarian Inggris dan mereka kemudian memberi saya alamat Anda...

NYONYA. IRENE GOLEMON, AS A

***

Kutipan dari surat yang ditulis oleh seorang pria di Abadan, setelah membaca buku Persia saya:

Abadan, 25 Juli 1965:

Tuan Aterhov yang terhormat,

Buku kecil Anda telah membawa perubahan besar dalam pandangan mental saya, sehingga saya sudah menganggap diri saya sebagai pemakan makanan mentah. saya tidak tahu

bagaimana mengucapkan terima kasih. Tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa aku berhutang nyawaku padamu. Anda adalah Yesus di zaman kita, memberikan kehidupan kepada orang sakit dan orang setengah mati, dan betapa indahnya kehidupan itu!... Rasanya luar biasa bagi saya bahwa seseorang dapat membaca buku Anda dan tidak mengubah cara hidupnya.

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Setelah publikasi volume besar saya dalam bahasa Armenia, bahasa mentah makan telah mendapatkan banyak pengikut di Armenia.

Yerevan, 24 Maret 1961.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Perpustakaan Pusat Akademi Ilmu Pengetahuan Armenia mengucapkan terima kasih atas volume pertama karya Anda yang berjudul Makan Mentah. Untuk memenuhi permintaan banyak pembaca kami atas karya Anda yang berjudul “Makan Mentah”, mohon kirimkan kepada kami lima eksemplar jilid pertama, mengingat dua eksemplar yang telah dikirimkan selalu beredar dan terjadi penundaan yang cukup besar. memenuhi permintaan banyak pembaca."

AKADEMI ILMU PENGETAHUAN ARMENIA,
H.MECHERIAN, Direktur Bagian Lengkap.

***

Yerevan, 20 November 1961.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Kami telah menerima sepuluh salinan volume pertama karya Anda yang berjudul `Makan Mentah', yang dipresentasikan ke perpustakaan kami, dan kami mengucapkan terima kasih yang tulus.

Yerevan, 16 Juni 1965:

Direktorat Perpustakaan Negara Armenia mengucapkan terima kasih yang tulus atas enam eksemplar buku Anda yang berjudul 'Sepanjang Jalan Makan Mentah', yang telah Anda serahkan ke Perpustakaan.

Jumlah orang yang tertarik dengan makanan mentah secara bertahap meningkat dan banyak dari mereka yang ingin memiliki buku Anda. Bisakah Anda mengizinkan kami memiliki beberapa salinan lagi dari publikasi Anda?

KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, ARMENIA,

PERPUSTAKAAN NEGARA REPUBLIK AM MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, Direktur.

***

Selanjutnya saya sering mengirimkan dua puluh hingga tiga puluh eksemplar buku saya ke perpustakaan ini, tanpa mengharapkan imbalan atau imbalan apa pun. Sayangnya karena permasalahan dan keterbatasan yang diberlakukan pada masyarakat oleh Uni Soviet (kediktatoran menentang perdagangan swasta), saya memenuhi semua permintaan buku yang diterima dari Uni Soviet sepenuhnya gratis, terlepas dari apakah permintaan tersebut berasal dari lembaga publik atau individu swasta.

Ekstrak dari surat yang ditulis oleh Yang Terkemuka (penyair Armenia), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 Januari 1962.

Ter Hovannessian yang terhormat,

Secara kebetulan saya menemukan buku Anda yang mengagumkan berjudul 'Makan Mentah'. Anda ditakdirkan untuk menjadi penyelamat terbesar seluruh umat manusia yang setengah bodoh ini. Penemuan Anda, memakan makanan mentah, sama hebatnya dengan penemuan Darwin yang hebat; memang, hal ini lebih besar dan lebih bersifat kemanusiaan, bahkan lebih bersifat filantropis, dibandingkan semua penemuan besar pada abad-abad sebelumnya. Namun sayang, ada batu tak terkalahkan berdiri di hadapan Anda. Andai saja bayi buta ini, yang disebut umat manusia, yang telah tertipu selama ribuan tahun, bisa melakukannya

sadarlah, tinggalkan api dan ikuti kamu sepanjang jalan bijaksana yang telah kamu buka, maka akan lenyap tindakan kekerasan dari dalam diri manusia. Namun umat manusia, dengan banyaknya ras dan suku, masih berpegang teguh pada api, seperti lumut yang menempel pada batu. Ia tidak akan meninggalkan makanan masaknya yang membawa maut, dan belum akan meninggalkannya... Meskipun demikian, aku mencium keningmu yang sedih dan bersukacita memikirkan bahwa kamu terlahir sebagai orang Armenia. Kamu memang abadi..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave.

***

Sejak kecil, penulis surat berikut ini masih muda pelajar, pernah menderita berbagai penyakit, antara lain campak, demam berdarah, gondongan (parotis), malaria, angina, berbagai pilek dan radang selaput lendir hidung, sakit telinga, sakit gigi, sembelit, diare, wasir, radang usus buntu dan radang kandung empedu (kolesistitis) yang kronis. . Saat ini, makan mentah telah membebaskannya dari semua penderitaan tersebut, dan untuk itu ia mengungkapkan rasa terima kasihnya dalam kalimat berikut:

Yerevan, 5 Februari 1964.

Guruku yang terkasih, aku kehilangan kata-kata untuk mengungkapkan rasa syukur dan kekaguman yang telah kuhibur terhadapmu selama berbulan-bulan ini, karena semua kata sepertinya sangat tidak memadai.

Dengan satu gerakan ajaib kamu bisa mengakhiri mimpi buruk yang menghantui hidupku, sama seperti, pastinya, kamu juga akan melakukan hal yang sama pada orang lain, sampai penyebab utama mimpi buruk itu terhapuskan-berkat kamu.

Anda datang untuk menghilangkan kebutaan dengan mata terbuka, ketulian dengan telinga tajam, dan kegilaan tak sadar yang membuat saya tenggelam, seperti orang lain.

Anda datang dengan lampu ajaib untuk digambarkan di kubah surga wajah yang benar-benar milikku dan yang sampai saat itu hanya mampu kuimpikan dan duga.

Saya membungkuk di hadapan sosok Anda yang bersinar dan menyambut Anda sebagai pria yang tepat kepada siapa saya berhutang lebih banyak daripada yang pernah saya hutangkan kepada orang lain.

Aku bersujud di hadapan sosokmu yang bersinar dan menyambutmu sebagai pahlawan yang namanya hari ini terus-menerus dibicarakan orang-orang yang telah dia selamatkan, tetapi besok nama itu akan selalu dibicarakan semua orang.

Saya bersujud di hadapan sosok Anda yang bersinar dan menyambut Anda sebagai pejuang peradaban sejati, ilmu pengetahuan sejati, kemajuan nyata, dan sebagai pejuang demi masa depan ilmiah yang cerah, beradab.

Armen Vshtuni, Perspektif Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29 Maret 1964.

Hovannessian yang terhormat,

Hanya beberapa baris untuk memberi tahu Anda bahwa makanan mentah telah merekrut orang lain, yang alasan untuk mengadopsi bentuk nutrisi baru tidak didasarkan pada perasaan putus asa yang disebabkan oleh suatu penyakit atau lainnya, tetapi pada cita-cita yang diilhami oleh pemikiran besar Anda. .

Harus saya akui, ada beberapa kendala dalam perjalanan saya, karena ayah saya adalah seorang ahli biologi, sedangkan saudara laki-laki saya adalah seorang dokter, dan di keluarga saya hanya saya yang memiliki pola makan yang berbeda (normal). Sekarang sudah sembilan bulan saya beralih ke metode nutrisi baru dan saya menikmati kesehatan yang prima. Tampak bagi saya bahwa surat-surat seperti ini, yang datang kepada Anda dari seluruh penjuru dunia, akan berlipat ganda secara eksponensial dan Anda tidak akan memiliki waktu luang untuk membaca kalimat terima kasih yang ditujukan kepada Anda. Penemuan Anda akan tercatat dalam sejarah.

***

18 Juni 1965.

Saya menulis dari Leningrad. Saya melanjutkan studi saya di Conservatoire di sini. Selalu bersamamu, aku mengirimkan harapan terbaikku, yakin dengan keyakinan bahwa waktu ada di pihakmu. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan kakak saya terhadap saya selalu memberikan hasil yang memuaskan. Saya merasa sangat sehat, sementara berat badan saya terus bertambah perlahan tapi pasti.

H.SVATCIAN.

***

Yerevan, 6 Januari 1965.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Sekarang sudah enam bulan saya berlatih makan mentah. Memiliki pengetahuan penuh tentang sambutan luar biasa yang diberikan pada buku Anda di setiap belahan dunia, saya tidak ingin masuk ke rincian dan mengulangi eulogi yang biasa. Tidak diragukan lagi, konsep makan mentah adalah kemenangan terbesar yang diraih oleh pikiran manusia sepanjang peradaban.

Saya tidak ingin menulis tentang pengalaman pribadi saya, karena, setelah membaca kutipan yang Anda kutip dari berbagai surat penghargaan, saya menyadari bahwa reaksi saya sepenuhnya sesuai dengan reaksi yang dialami konsumen bahan makanan alami lainnya.

Yang paling penting adalah perubahan-perubahan psikologis yang segera terjadi, jika memang tidak mendahului, reaksi-reaksi fisiologis.

Izinkan saya mengucapkan terima kasih atas hadiah unik yang telah Anda berikan kepada umat manusia.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St.

***

Pesan Natal dari seorang wanita muda di Moskow :

Moskow, 20 Desember 1964.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Dengan senang hati saya mengirimkan salam musim ini kepada Anda, bersama dengan rasa terima kasih pribadi dan harapan terbaik saya atas kemenangan kerja besar dan kemanusiaan Anda.

Pengikut Anda, yang telah sembuh dari penyakit jantungnya yang lama dan serius.

Selanjutnya, dalam surat sepuluh halaman dia menceritakan kisah lengkapnya penyakit dan kesembuhannya, berikut rangkumannya:

31 Maret 1965:

Saya beralih ke makan mentah pada bulan November 1963. Sejak itu saya melakukannya tidak pernah merasa ragu sedikit pun. Pada masa itu saya sudah mempunyai riwayat penyakit jantung selama sembilan tahun.

Tapi izinkan saya mulai dari awal. Ketika saya berumur delapan atau sembilan tahun lama saya terkena serangan rematik. Setelah itu, sekitar sepuluh kali dalam setahun, saya menderita radang tenggorokan, influenza, dan pilek, yang biasanya berlangsung enam hingga sepuluh hari. Secara bertahap, tonsilitis kronis berkembang. Pada usia empat belas tahun, dokter menemukan lesi katup mitral di jantung saya dan kemudian mereka menemukan karditis rematik. Pada usia lima belas tahun, mereka mengangkat amandel saya. Saya terus menerus menderita sakit jantung yang berkepanjangan, neuritis, kelemahan dan insomnia. Tidur singkat setelah berjam-jam siksaan diikuti oleh mimpi buruk yang mengerikan. Saat aku terbangun di malam hari, aku takut akan kegelapan. Secara keseluruhan, saya menghabiskan tiga atau empat bulan dalam setahun di tempat tidur. Dengan susah payah saya menaiki satu tangga; Saya selalu dilarang berjalan-jalan, berolahraga, berenang, bepergian, membaca, dan banyak kesenangan serta rekreasi lainnya.

Saya selalu dalam perawatan dokter. Mereka biasa 'menyembuhkan' saya sarana piramidon, aspirin, antibiotik, analgesik, vasodilator, obat tidur dan obat sejenis lainnya. Organisme saya terus memprotes dalam a

cara yang mengejutkan terhadap tindakan tersebut dan kondisi saya secara bertahap bertambah buruk. Karena yakin akan ketidakmanjuran pengobatan tersebut, saya akhirnya membuang semuanya.

Mohon maafkan saya karena menyita perhatian Anda dengan momen seperti itu detail. Bagi saya, hal-hal tersebut akan menarik minat Anda, terutama karena perubahannya terjadi dengan cara yang menakjubkan. Saya berhenti memasak makanan tanpa kesulitan apa pun. Makanan mentah membangkitkan dalam diri saya perasaan menyenangkan akan pemurnian batin dan keringanan. Hampir dalam semalam hatiku berhenti mengkhawatirkanku. Padahal dulu aku sering merasakan sakit di daerah jantung bukan hanya seminggu sekali, tapi hampir SETIAP HARI dan selama BERJAM-JAM BERAKHIR, di tahun pertama makan mentah aku tidak tidur satu hari pun. , dan rasa sakit di hatiku terbatas dari enam menjadi delapan rasa sakit SEMENTARA yang tidak terlalu berpengaruh.
Selama satu setengah tahun sekarang saya tidak mengalami serangan influenza atau pilek TUNGGAL. Pada bulan-bulan pertama, sakit kepala saya HILANG SEPENUHNYA. Namun keajaiban terbesar bagi saya adalah kenyataan bahwa saya mulai tertidur dalam BEBERAPA MENIT setelah tidur. Kapasitas saya untuk bekerja meningkat; rasa lelah, ketegangan saraf, dan mudah tersinggung saya yang dulu hilang.

Pada musim gugur saya melakukan perjalanan ke Armenia dan bekerja di `Matenadaran' (Gudang Naskah). Betapa menyenangkannya berjalan dua puluh lima hingga tiga puluh kilometer sehari di pegunungan dan kemudian kembali ke rumah dengan kesiapan penuh untuk mengulangi pertunjukan tersebut sekaligus. Saya menjadi manusia bebas, yang pada akhirnya diterima oleh alam. Ini sungguh suatu kebahagiaan yang luar biasa, dan sekali lagi saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus.

Moskow, 16 Agustus 1965. Kesehatan saya terus menurun kepuasan, terutama karena organisme saya telah mengalami cobaan berat berupa ketegangan mental dan saraf (hipertensi), serta kelelahan fisik yang cukup besar yang dialami selama perjalanan gunung.

Saya akan segera menyelesaikan tahun kedua makan mentah saya. Saya tidak pernah berpikir untuk berhenti makan makanan mentah lagi. Pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan kepada Anda adalah murni untuk pencerahan dan tidak boleh dibuat-buat

kamu paling tidak meragukan masa depanku. Yang terpenting, bagi saya aspek fisik dari pertanyaan ini kurang penting dibandingkan landasan spiritual, yang selalu kokoh dan tak tergoyahkan.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St.

***

Karena buku-buku saya tidak mudah diperoleh di Uni Soviet, saya meyakinkan para pemakan mentah di sana untuk menerjemahkan ringkasan terbitan saya ke dalam bahasa Rusia dan mendistribusikan salinan duplikatnya kepada teman-teman mereka. Banyak orang kemudian menyalin ringkasan tersebut satu sama lain. *Berikut ini adalah sebagian dari surat panjang yang ditulis oleh seorang wanita tua Rusia yang tinggal di distrik Moskow:*

Khimki, 25 April 1965.

Saya tidak dapat mengungkapkannya atau, lebih tepatnya, saya tidak dapat menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan rasa terima kasihku yang tak terbatas kepadamu. Tidak ada imbalan di dunia ini yang cukup layak untuk membalas kerja suci Anda demi keselamatan tubuh dan jiwa umat manusia, 'MAKAN MENTAH' Anda. Saya bersujud di hadapan Anda dan tidak hanya di hadapan Anda, tetapi juga di hadapan orang yang membawakan saya resep kesehatan yang berharga ini, yang terdiri dari beberapa bagian yang diambil dari buku Anda. Secara pribadi saya belum cukup beruntung melihat buku Anda. Teman saya — mantan guru — telah menyalinnya bukan dari buku Anda secara langsung, tetapi dari buku catatan temannya — juga mantan guru, dan wanita inilah yang sekarang menulis baris-baris ini kepada Anda, karena penglihatan saya sendiri buruk. Saya dapat melihat hanya dengan satu mata dan itu dengan bantuan kaca pembesar, jika tidak, saya seharusnya berterima kasih banyak kepada Anda sebelumnya.

Saya memulai latihan saya pada tanggal 15 Februari dan sejak itu saya tidak mengkonsumsi makanan yang dimasak, bahkan roti sekalipun... Saya akan berusia sembilan puluh pada tanggal 15 Agustus 1966. Saya lebih kuat dari semua teman saya, dan fakta ini dibuktikan oleh yang lain juga.

Karpovna Maria Ivanovna, Jalan Fevralskaya 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 Agustus 1965.

Tuan Hovannessian yang terhormat,

Bibi saya dan suaminya, keduanya adalah dokter di Yerevan, bernama Danielian, menulis kepada saya bahwa mereka telah memperoleh banyak manfaat dari rekomendasi Anda dan dengan hangat menasihati saya untuk mengadopsi metode nutrisi dan pengobatan Anda. Oleh karena itu, pada gilirannya saya ingin bertanya apakah Anda dapat mengirimkan saya salinan karya Anda yang berjudul 'Makan Mentah', dan saya ucapkan terima kasih sebelumnya.

Saya seorang ginekolog dari Istanbul. Selama dua tahun terakhir saya punya telah bekerja di sebuah rumah sakit di Sundsvall, Swedia. Dengan penuh minat dan kebanggaan saya akan membaca buku dan instruksi Anda, yang telah memberikan banyak manfaat bagi banyak orang."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskow, 19 November 1966.

Tuan Aterhov yang terhormat,

Saya sangat senang dengan kejelasan dan kesederhanaan pemikiran Anda. Mungkinkah menguraikan penemuan sebesar itu dengan cara yang begitu sederhana? 'Ya ampun! Alam telah menciptakan dan memberi makan Anda dan sel-sel Anda dengan makanan mentah. Selama Anda belum sepenuhnya mengenal struktur dan aktivitas fungsional sel-sel tersebut, jangan ganggu kerjanya dengan berbagai bahan beracun dan tidak alami.

Saya dan istri saya sama-sama mahasiswa pasca sarjana. Saya seorang fisikawan dan dia adalah seorang dokter.

Kami sangat tertarik dengan pekerjaan anda...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 Maret 1966.

Salam untukmu, wahai ilmuwan para ilmuwan! Salam untukmu, wahai guru kemanusiaan!

Saya asisten dokter di Health Resort Jermook di
Armenia. Saya telah berlatih makan mentah sejak tanggal 4 November 1965, karena yakin dengan buku Anda. Saya yakin bahwa saya akan disembuhkan dengan metode yang Anda sebarkan. Sejak tahun 1947 saya menderita rematik, poliartritis, dan gangguan pembuluh darah koroner. Sejak tahun 1963, kesehatan saya semakin memburuk karena peradangan parah pada ginjal, yang hanya bisa saya sembuhkan sebagian dengan memakan semangka.

Sejak hari keenam makan makanan mentah, saya merasakan nyeri hebat di sendi-sendi saya, namun kemudian berhenti... Selama reaksi yang terjadi terhadap makan mentah, saya tidak mengalami pembengkakan sendi yang selalu menyertai setiap serangan radang sendi. Saya juga tidak menderita demam dan sakit gembur-gembur yang sering muncul setiap kali kondisi ginjal saya memburuk. Sekarang saya menikmati tidur yang sangat nyenyak dan denyut nadi saya turun dari 120-140 menjadi 90-
100 denyut per menit (dalam kondisi tegang). Hilanglah rasa sakit di hatiku setiap malam, ketombe di kepalaku, dan keringat di kakiku. Berat badan saya sudah turun lima kilogram dan nyeri rematik saya sudah hilang. Saya merasa cukup baik dan kekuatan saya terus meningkat.

Istri saya dan putra saya yang berusia enam tahun juga mengadopsi pola makan mentah. Saya akan membesarkan putra ketiga saya - yang sekarang berusia satu bulan - dengan cara yang sama seperti Anda membesarkan putri Anda *Anahit.*

Guru terkasih, saya telah bekerja sebagai asisten dokter
delapan belas tahun dan sekarang pada usia tiga puluh tujuh tahun saya akan menyelesaikan kursus korespondensi di Institut Pedagogis. Namun di dalam buku Anda saya akhirnya menemukan jawaban atas beberapa pertanyaan tersebut

masalah yang telah lama menyiksaku — jawaban yang tidak dapat kutemukan di tempat lain. "Salah satu permasalahannya adalah mengapa bayi tidak dapat berjalan seperti anak hewan lain sejak hari pertama kelahirannya. Saya sekarang yakin bahwa alasan untuk hal ini dan banyak cacat fisiologis lainnya pada anak-anak terletak pada makanan yang dimasak. makanan yang dikonsumsi oleh orang tua dan nenek moyang mereka. Dalam pandangan saya, setelah tiga atau empat generasi pemakan makanan mentah, semua cacat tersebut akan hilang.

Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Kakak perempuan tertua saya tinggal di Yerevan. Saya secara teratur mengiriminya paket besar buku, yang dia persembahkan kepada mereka yang sakit parah atau yang yakin pemakan makanan mentah. *Berikut adalah beberapa kutipan dari banyak suratnya:*

"Arshavir sayang, aku tahu surat ini akan memberimu banyak kesenangan. Makan mentah mengalami kemajuan pesat baik di Yerevan maupun di provinsi lain. Tidak ada satu hari pun berlalu tanpa seseorang menelepon atau mengunjungi saya. Mereka datang untuk meminta nasihat atau meminta buku. Saya persembahkan buku-buku Anda kepada mereka yang benar-benar membutuhkan. Ada permintaan yang tidak terbatas akan buku-buku, yang berpindah dari tangan ke tangan dan segera menjadi compang-camping. Saya sangat khawatir dengan kebiasaan Anda mengirimkan buku gratis kepada semua yang meminta. Bagaimana Anda bisa menanggung biaya yang begitu besar?

Anda tidak dapat menyadari berapa banyak pasien yang disembuhkan dengan makan mentah, yang sangat berterima kasih kepada Anda. Orang-orang di sini semuanya adalah aktivis kemanusiaan seperti Anda. Segera setelah seseorang mendapatkan kembali kesehatannya yang hilang, ia mengambil tugas untuk menyembuhkan kerabatnya yang sakit dan dengan demikian lima atau enam orang lainnya pulih dari penyakit serius. Mereka kemudian mendatangi saya dan menceritakan pengalaman mereka.
Orang yang tidak bisa bergerak satu langkah pun kini bisa berjalan puluhan kilometer.

Salah satu pasien tersebut menderita edema pada tangan dan kaki selama dua puluh tahun, dan beratnya tidak kurang dari 115 kilogram. Setelah menjalani pola makan makanan mentah, berat badannya turun 10 kilogram dalam 20 hari. Putranya berkata, 'Ayahku yang dulunya tidak bisa menggerakkan tangan dan kakinya, kini berjalan seperti anak kecil.' Mereka terus-menerus memberkati Anda dan Anahit. Pasien lain menderita peradangan pada pita suaranya, dan suaranya hampir hilang total. Kesehatannya kini telah pulih sepenuhnya setelah hanya menjalani diet makan makanan mentah selama satu setengah bulan.
Sekali lagi, seorang pemuda berusia 28 tahun mengalami nanah pada ginjalnya, disertai penyakit gembur-gembur di sekujur tubuhnya. Kondisinya sangat serius sehingga semua harapannya telah hilang, tapi dia sekarang cukup sehat berkat makan mentah. Ada begitu banyak kasus serupa sehingga sangat mustahil untuk menulis semuanya. Menurut perkiraan mereka sendiri, di Yerevan saja kini terdapat 2.500 pemakan makanan mentah, banyak dari mereka telah lama menderita sakit parah, namun kini menikmati kesehatan yang sempurna. Orang-orang disembuhkan dari penyakit jantung, batu asin, tekanan darah tinggi, sakit maag, radang ginjal, hati dan kandung empedu, batu dan banyak penyakit serius lainnya.

Saya sendiri sedang sakit parah. Saya menderita tekanan darah tinggi, telinga berdenging, dan radang hati. Hidung saya berdarah dua atau tiga kali sehari, saya merasa lemas dan kurang tidur. Hatiku berada dalam kondisi yang sangat buruk sehingga setiap malam aku bertanya-tanya apakah aku harus melihat siang hari lagi. Tapi sekarang saya tidur sangat nyenyak sehingga saya tidak mendengar keluarga berangkat kerja di pagi hari. Memang kadang mereka merasa cemas kalau saya bangun kesiangan, mengira saya pasti sakit. Saya sudah cukup kurus dan tidak peduli seberapa banyak saya berjalan, saya tidak merasa lelah--yang membuat banyak orang terkejut.

Pemakan mentah memupuk hubungan persahabatan satu sama lain. Suatu malam saya diundang ke rumah warga Colozians. *(Pak Colozian adalah seorang pelukis kawakan di Yerevan. Kisah keluarganya sungguh menarik sekali. Beliau sendiri pernah menderita sakit maag kronis yang disertai pendarahan. Menolak menerima pengobatan di*

di rumah sakit, dia beralih ke makanan mentah dan sembuh total dari penyakitnya. Istrinya menderita infeksi jamur (blastomycosis). Setelah empat bulan makan makanan mentah, kukunya mulai tumbuh dan batuknya hilang. Putri mereka menikah, melewati kehamilannya dengan makan makanan mentah dan melahirkan anaknya tanpa pendarahan sedikitpun, dia sekarang membesarkan anaknya dengan makanan mentah.)

Ada tiga puluh dua pemakan mentah lengkap, selain mereka sendiri keluarga beranggotakan empat orang. Kata-kata tidak mampu menggambarkan sambutan yang saya terima dari mereka. Mereka telah menyiapkan meja yang paling indah dan mewah, diisi dengan salad mentah yang menggugah selera, lima atau enam jenis kue tart mentah yang sangat lezat, salah satunya mereka beri nama Anahit, 'pilau' spesial dari jagung India yang dihiasi dengan buah kering yang direndam dalam air, dan segala jenis buah-buahan segar dan kacang-kacangan. Pada akhirnya mereka membawakan hidangan gurih berupa campuran gandum, oat, kenari, kismis.

Semua tamunya adalah dokter, artis, musisi dan dosen. Mereka menyampaikan beberapa pidato. Akhirnya terungkap bahwa saat itu adalah ulang tahun pernikahan Tuan dan Nyonya Colozian yang ketiga puluh.

Cukup banyak dokter yang menjadi pemakan makanan mentah. Seorang dokter muda dan istrinya, yang juga seorang dokter, datang menemui saya dari Health Resort di Jermook. Mereka mengatakan kepada saya bahwa mereka menerima empat puluh hingga lima puluh pasien setiap hari, semuanya membutuhkan buku Anda. Mereka meyakinkan saya bahwa permintaan akan buku Anda mungkin mencapai ribuan. Dokter di Spitak telah menyampaikan ceramah tentang kolera, yang pada akhir ceramahnya ia berbicara tentang makan mentah dan menyarankan pembacanya untuk mendapatkan buku Anda dan, setelah membacanya dengan cermat, menerapkan rekomendasinya dalam praktik.

Seorang dokter terhormat berusia enam puluh empat tahun datang kepada saya dari Kirovakan. Dia mengatakan kepada saya bahwa dia sakit parah, namun bersama istrinya, dia mulai mengonsumsi makanan mentah lebih dari setahun yang lalu dan sebagai hasilnya, kesehatannya pulih. Ia juga menceritakan kepada saya bahwa Direktur Ketua Kebersihan Gizi di Institut Kedokteran Yerevan, Dr. Harootiunian,* telah memberikan ceramah di Kirovakan di hadapan para dokter, pasien, dan, yang terpenting, para pemakan makanan mentah. Di akhir perkuliahan,

pertanyaan tentang makan mentah telah muncul untuk didiskusikan. Sejumlah pemakan makanan mentah, yang telah dirawat di rumah sakit selama berbulan-bulan tanpa hasil apa pun dan kini telah disembuhkan dengan makan makanan mentah, telah meminta agar catatan rumah sakit mereka diperiksa dan dilakukan perbandingan yang sesuai dengan kondisi mereka saat ini. Mereka juga ingin tahu mengapa pembicara secara terbuka mengkritik konsumsi makanan mentah tanpa memeriksa fakta yang relevan. Salah satu pemakan mentah bahkan berdiri dan bertanya kepada dokter Kirovakan apakah dia mengenalinya. Setelah menerima jawaban negatif, dia melanjutkan: 'Saya adalah pasien yang kasusnya Anda anggap tidak ada harapan lagi dan Anda keluar dari rumah sakit untuk meninggal di rumah. Dan hari ini, berkat makan mentah, kesehatan saya sempurna.' Dokter itu berdiri tercengang."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Orang ini (Harootiunian) sebelumnya telah menyisipkan artikel di a surat kabar berjudul "Komunis"!! diterbitkan di Yerevan (1964, No. 17I), yang tanpa sepenuhnya menyangkal manfaat makan mentah! Dia telah membatasi penggunaannya hanya pada kasus penyakit tertentu saja, dan pada saat yang sama dia memuji protein hewani yang merusak dan vitamin buatan. Terakhir, ia sempat memperingatkan para pembacanya untuk tidak mengonsumsi makanan alami tanpa anjuran dokter. Terhadap pernyataan-pernyataan ini saya telah memberikan jawaban yang menghancurkan dalam karya Armenia saya yang berjudul "Sepanjang Jalan Makan Mentah".*

***

Wanita ini adalah ibu mertua dari penyanyi terkenal Armenia (Ofelia Hambardzumyan), seorang wanita yang sangat cerdas yang telah menulis tiga belas surat kepada saya sejauh ini, beberapa di antaranya akan saya sebutkan sebagai berikut:

20 November 1966:

Tuan Hovannessian yang terhormat,

“Hampir dua bulan yang lalu, saya membaca buku makan mentah Anda, yang dipinjamkan kepada saya hanya untuk satu hari, dengan kegembiraan, antusiasme, dan rasa yang begitu besar, kata demi kata, sehingga pena tidak mampu dan tidak mampu menggambarkannya. Dulu, Saya membabi buta

bergegas menuju kematian, dengan tanda tubuh palsu menempel di wajahku selama bertahun-tahun. Tapi itu menghilang pada awal makan mentah.

Aku belum selesai membaca buku hebatmu, ketika aku membuang semua botol makanan dan obat-obatan serta kapsul yang tak pernah terpisah dariku ke tempat sampah. Saat itu adalah ulang tahun saya yang ke-61 ketika saya menerima hadiah dari Anda dan memutuskan untuk menjadi vegan mentah. Saya tidak akan pernah melupakan hari ini; Anda bisa menebak dengan baik perubahan apa yang terjadi pada tubuh saya yang hancur. Dalam beberapa tahun terakhir, di bawah tekanan berbagai penyakit, saya mengalami kehidupan yang bermasalah. Terutama penyakit quater yang menyesakkan dan linu panggul yang tak tertahankan telah mencuri perhatian saya. Setelah terbebas dari cengkeraman penyakit yang kejam, saya menjadi orang yang aktif, kuat dan gagah serta berlarian seperti rusa sepanjang hari. Saya tidak dapat menemukan kata-kata untuk mengungkapkan rasa terima kasih saya; Wahai para jenius dari para jenius, sahabatku...

Terimalah salam sahabat jauh yang bangga karena dia yang terakhir namanya sama dengan namamu (Ter Hovannessian). Sekarang saya tidak tahan bagaimana orang memasukkan zat beracun ke dalam tubuhnya? Aku menderita ketika mengingat bagaimana, karena ketidaktahuan, aku biasa mengundang orang-orang yang kucintai ke rumahku dan memberi mereka makanan yang dimasak dengan tanganku sendiri.

Sebelum makan mentah detak jantungku memberitahuku tentang penyakit stroke yang menurutku kematian yang menyenangkan dan mudah, Tapi sekarang aku ingin hidup membaca dengan mataku sendiri dan mendengar dengan telingaku sendiri bahwa nama kakakku ada di daftar tersebut. bahasa seluruh dunia. Pekerjaanmu bijaksana, "makanan yang dimasak harus ditumbangkan, kemenangan akan datang kepadamu.

2 Agustus 1967:

"Sekarang sehat sempurna dan sejahtera, seperti manusia sungguhan, saya kirimkan kamu surat ketigaku. Perasaan hatiku begitu banyak sehingga aku tidak mampu menuliskannya di atas kertas; Aku berhutang kesehatanku saat ini padamu wahai penyelamat umat manusia, wahai saudaraku, bolehkah aku memanggilmu saudaraku?

Ketika saya tidak menerima jawaban dari Anda untuk dua surat saya sebelumnya, saya meminjam buku besar Anda dari teman-teman saya dan menyalin semuanya ke dalam tiga buku catatan tebal. Sekarang salinan ini berpindah tangan. Belakangan, saya mengetahui bahwa Anda mengirimkan buku dan surat, tetapi tidak sampai kepada saya.

Di sini, jumlah penganut veganisme mentah meningkat dari hari ke hari hari; Ada juga dokter di antara mereka. Kebanyakan dari mereka datang kepada saya untuk

beberapa pertanyaan, saya mempromosikan makanan mentah; Saya membuat kue, halvah, salad, dan dolmeh mentah dan menunjukkannya kepada orang-orang, saya mencetak instruksinya dan membagikannya kepada orang-orang, saya menulis nama Anda di kue dengan kismis; Aku membeli salah satu kue ini untuk adikmu. Dia menangis, memelukku dan berkata, "Mulai hari ini kita adalah dua saudara perempuan. Pintu rumahku selalu terbuka untukmu." Dia memberiku volume kedua bukumu.

Saya sering bertemu dengan saudara perempuan Anda, membaca surat dan dokumen Anda, dan melihat foto-foto itu, saya melihat dengan penuh belas kasihan foto-foto kedua anak Anda yang disia-siakan oleh makanan yang "diperkuat" dan obat-obatan yang "mujarab"; Mereka telah dikorbankan, namun saat ini ribuan orang diselamatkan dari kematian tertentu dan mengirimkan salam untuk mengenang mereka. Para jenius hebat di masa lalu telah meninggalkan pekerjaan mereka yang belum selesai karena jenis makanan dan obat-obatan ini dan telah binasa... dan hanya Anda yang mengungkapkan rahasia ini. Biarlah lidah yang berani mengingkari fakta tersebut menjadi bisu.

Sekarang izinkan saya berbicara sedikit tentang diri saya. Saya pikir ini akan menarik agar kamu tahu seperti apa aku sebelum aku mulai makan makanan mentah dan seperti apa aku sekarang. Saya berumur tujuh belas tahun ketika saya merasakan sakit parah di sisi kanan punggung saya. Para dokter tidak dapat memahami penyebabnya dan hanya membuat saya tidak nyaman dengan obat-obatan dan pijatan. Setelah enam tahun, saya akhirnya dibawa ke rumah sakit dalam keadaan sekarat. Ternyata ginjal kanan saya penuh batu dan nanah. Profesor yang mengoperasi ginjal saya adalah seorang intelektual yang, jika dia masih hidup, akan menandatangani penemuan Anda dengan kedua tangannya; Dia mengatakan kepada saya bahwa dokter telah memakan setengah dari ginjal Anda karena pijatan dan obat-obatan berbahaya dan tertawa. Beliau memerintahkan saya untuk selamanya melupakan makan daging, telur, acar, air mineral, dan makanan asin serta memperbanyak makan sayur dan buah.

Saya mengikuti perintah ini selama dua atau tiga tahun, ketika saya merasa lebih baik, saya mulai makan semuanya lagi. Sedikit demi sedikit, nafsu makan saya meningkat dan berat badan saya bertambah dari hari ke hari; Seperti orang lain, saya mengira ini pertanda kesehatan, namun ternyata sebaliknya. Pertama, sakit kepala parah dimulai, kemudian kaki saya membengkak, dan pada usia empat puluh empat tahun, gigi tiruan digantikan oleh gigi asli. Berat badan saya mencapai delapan puluh dua kilogram; Sesak napas, batuk kronis, jantung berdebar, dan perut asam mengelilingi saya. Belakangan, muncul penyakit gondok, yang mana

mengelilingi leherku seperti telur yang keras. Para dokter ingin mengoperasinya, tetapi saya menolak. Kemudian, penyakit linu panggul, arteriosklerosis, tekanan darah, wasir, asam urat, dan lain-lain telah melemahkan seluruh tubuh saya hingga saya tidak dapat berjalan.

Kamar saya seperti apotek tablet aspirin, piramidan, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit dan racun lainnya, yang merupakan setengah dari makanan saya. Saya kecewa dengan para dokter dan karena semua orang mengatakan gejala ini berkaitan dengan usia, saya pikir akhir hidup saya telah tiba. Saya lelah dengan dunia ini dan saya hanya berharap pukulan sederhana akan mengakhiri penghinaan ini. Tidak pernah terpikir olehku bahwa keajaiban akan muncul dan menyelamatkanku dari mimpi buruk ini. Tapi ini digabungkan. Sekarang iblis seberat tujuh belas kilogram telah menghilang (penulis surat lupa bahwa tubuh aslinya telah mengumpulkan tujuh belas kilogram sel segar dan sehat selama periode makan mentah ini, artinya, iblis bukan berbobot tujuh belas kilogram, tetapi tiga puluh empat kilogram dan mungkin bahkan lebih) dan saya berjalan dari satu ujung kota ke ujung lain kota dengan berat sebenarnya enam puluh empat kilogram dan menaiki 132 anak tangga pabrik cognac dengan barang bawaan yang berat ke putri saudara perempuan saya yang ada di klinik di sana dan karena para pekerja dan para dokter disana sudah paham betul dengan kondisi saya sebelumnya, mereka terkejut.

Terutama ketika mereka mengukur tekanan darahku dan melihat angka tiga belas, bukannya sembilan belas. Ini akan membuat mereka mengubah pendapatnya dan kebenaranlah yang menang. Saya menyiapkan makanan vegan mentah yang lezat di rumah saya dan membawanya ke mereka, mereka makan dan saya berkata: "Hovannessian mengirimkan buku-bukunya ke seluruh dunia secara gratis. Saya juga mentraktir orang dengan makanan mentah, makan sebanyak yang Anda suka." Saya telah hidup dalam kebahagiaan ini selama sepuluh bulan sekarang...

Saya ingin mengatakan beberapa kata tentang detoks saya. Rasa sakit akibat penyakit saya begitu hebat sehingga saya tidak merasakan reaksi detoksifikasi yang pertama, hanya saja semakin banyak saya makan, semakin saya tidak merasa cukup. Muncul ruam merah di sisi kiri tubuh saya, yang juga terasa nyeri, namun segera teratasi. Kulit saya menjadi kering di beberapa tempat, gatal, berketombe dan membaik; Warna urine saya kadang merah cerah kadang putih kental, tapi sekarang bening seperti air. Saya mengalami beberapa sakit kepala parah yang membaik dengan sendirinya. Sejak hari pertama makan makanan mentah, saya lupa bahwa ada obat di dunia ini. Saya tidak percaya itu

rambut putihku telah berubah menjadi abu-abu sekarang dan kembali ke warna aslinya."

Surat No. 12 - 7 Mei 1971

"Saya punya begitu banyak berita sehingga saya tidak tahu harus mulai dan berakhir di mana. Suatu hari saya pergi ke rumah sakit untuk beberapa pekerjaan administrasi, saya melihat seorang dokter wanita memegang buku Anda di tangannya, mengumpulkan beberapa dokter lain di sekelilingnya. dan dengan antusias menjelaskan bagaimana kakak iparnya diselamatkan dari penyakit ginjal serius melalui veganisme mentah. Lalu dia berkata: "Surat ibu mertua Ofelia Hambarsoumian juga ada di buku ini." Sepertinya dia tidak' Saya tidak mengenal saya. Saya melihat buku itu dan melihat bahwa itu adalah fotokopi dari buku yang sama yang telah saya tanda tangani dan berikan kepada orang-orang. Karena buku Anda sangat langka, maka akan difotokopi agar lebih banyak orang dapat menggunakannya. Saat ini dokter mengenali saya, dia meminta saya untuk pergi menemui pasien suatu hari nanti. Saya pergi pada hari kami sudah sembuh.
Mantan pasien bernama Ozonian, yang sekarang sudah sehat sepenuhnya, mengadakan pesta mewah; Dia seorang dokter hewan, istrinya seorang dokter, saudara laki-lakinya adalah seorang profesor universitas, istrinya juga seorang dokter, beberapa jurnalis dan beberapa pemakan mentah baru berkumpul. Dr Abajian dari Kirovakan, masuk dengan beberapa pengikut baru yang makan mentah.

Ozonian menulis surat ke alamat lama Anda setahun yang lalu ketika dia sakit parah, tapi saya rasa surat itu tidak sampai kepada Anda. Surat ini sangat menarik dan berharga sehingga saya menyalinnya dan mengirimkannya kepada Anda. Seperti yang Anda lihat di surat itu, dia sakit parah setahun yang lalu sehingga mereka kecewa padanya, tetapi sekarang dia melakukan pekerjaannya dengan sehat sepenuhnya; ***Surat ozon:***

ÿ *"Saya tidak tahu dalam bahasa apa saya harus mengungkapkan keterkejutan dan rasa hormat saya kepada Anda yang merupakan dermawan dan ilmuwan terhebat di zaman ini. Meskipun akibat penyakit ginjal saya, saya sangat lemah sehingga saya tidak mampu menulis. beberapa patah kata bahkan kepada kerabat terdekatku, tapi aku menulis surat kepadamu dengan penuh kegembiraan. Kamu adalah satu-satunya orang di seluruh dunia yang dapat aku kirimi surat, tapi aku tidak bisa tidak menulis. Kakakku membawakan bukumu dan mendesak agar Saya membacanya, saya duduk di tempat tidur hanya agar tidak menyinggung perasaannya dan dengan enggan mulai membaca buku yang robek karena terlalu banyak membaca; Tapi saya tidak bisa melepaskan buku yang mempesona ini,*

karena bahasanya yang tajam dan penuh gairah, serta pemikiranmu yang dalam dan tajam, memikat seluruh diriku. Kematian tragis anak-anak inilah yang mengirim Anda ke ruang bawah tanah tersembunyi di lautan ilmiah untuk mencari kebenaran. Kesedihan yang mendalam menyebabkan Anda menjadi matahari biologi. Untuk itu, umat manusia berhutang budi kepada kedua anak Anda dan nama mereka akan selalu dikenang bangsa-bangsa. Setelah membaca buku anda, saya langsung mentah dan tanpa menunggu hasil kesembuhan saya ucapkan terima kasih. Karena saya yakin akan kebenaran pernyataan Anda; Karena saya seorang dokter hewan dan saya sangat paham dengan biologi, saya bisa lebih memahami kehebatan kata-kata Anda. Semua gagasan ilmu biologi, yang telah mengakar kuat di otak saya selama beberapa dekade, berubah dalam satu hari. Saya yakin masa depan akan tertunduk di hadapan kehebatan Anda, karena tidak ada penemuan besar yang pernah disembunyikan. Saya berumur 40 tahun. Saya menderita nefritis kronis, kondisi saya sangat serius. Nitrogen darah saya 65-90 dan tidak turun.

Berbaring di tempat tidur, hanya bernapas untukmu, aku yakin aku akan baik-baik saja. Aku akan berhutang budi pada ibuku karena telah melahirkanku dan berhutang budi padamu untuk kelanjutan hidupku, selamanya..."

Berita menarik lainnya: salah satu jurnalis majalah "Science & Life" datang ke Yerevan dari Moskow untuk melakukan penelitian tentang perkembangan makhluk hidup.

Beberapa dokter dan pemakan mentah berpengalaman berkumpul di rumah seorang reporter pemakan mentah dan dia telah menulis laporan. Dia mencari saya, dan pada tanggal 15 November 1971, surat nomor 13 (saya telah menulis surat rinci kepada editor surat kabar "Avangard") ternyata berpengaruh, karena saya diberitahu melalui telepon bahwa seorang spesialis penyakit pencernaan. sistem, Profesor Jivan Shmavonyan , ingin bertemu dengan saya dan beberapa pemakan mentah lainnya. Apa yang bisa saya lakukan selain mengadakan pesta untuk para pemakan mentah yang aktif. Beberapa hari sebelum pesta, saya mengambil cuti dari kantor dan tanpa rasa malu, saya mencoba menyiapkan meja yang baru untuk pemakan langsung juga.

Roti mentah, biskuit, basaq, serta aneka selai mentah yang terbuat dari daun bunga, biji delima, bahkan dari kenari hijau yang saya buat setiap tahun di musim semi, dan juga dengan berbagai macam salad, telah saya hias.

tiga meja besar begitu banyak sehingga sulit untuk mengatakannya. Untuk sementara, tidak ada yang berani menyentuh tiga kue besar yang membuat nama Anda bersinar. Akhirnya, saya memotongnya dan memainkannya. Meja itu mengerang karena beratnya buah dan jus buah!

Adik Aterhov (Siranush BabaKhanian) terlihat di tengah, di sebelah kirinya adalah profesor ***Shmavonyan,*** *dan Haikanush Ter Hovannessian berdiri di belakangnya.*

Rapat dijadwalkan pada 24 Oktober 1971 pukul 16.00. Dua jam sebelumnya, saya memanggil adik Anda agar pendatang pertama bisa berjabat tangan dengannya sebagai wakil Anda. Pertama-tama, profesor yang terhormat itu sendiri masuk dan menjabat tangan saya dengan kedua tangannya dengan wajah tersenyum dan bertemu dengan saudara perempuan Anda dengan penuh hormat. Di lain waktu, semua tamu pemakan mentah adalah dokter, profesor universitas, jurnalis, guru, dll, sekitar empat puluh lima orang masuk sekaligus. Aku kaget, saat itu juga Dr. Abajian tiba dengan mobilnya bersama empat wanita lincah dan ceria dari Kirovakan; Dia pertama kali berbicara tentang penyakitnya dan menyampaikan rasa terima kasihnya kepada Anda karena telah terbebas dari penyakit ini dan mendoakan yang terbaik untuk Anda dan kesehatan Anda.

Kemudian seluruh pemakan hidup berpidato satu per satu dan memberikan penjelasan rinci tentang penyakit masa lalu dan kesehatan saat ini. Profesor itu duduk dengan tenang, mendengarkan dengan cermat dan membuat catatan di buku catatannya. Sebagian besar tamu tidak mengenalnya, ketika dia berdiri dan memperkenalkan diri setelah laporan live-eater selesai,

semua orang duduk dan mulai mendengarkan dalam diam. Dia mulai berbicara perlahan tentang niat dan rencananya.

Salah satu profesor universitas membaca surat Hovannessian. Dr Abajian duduk di sisi kirinya.

Dia berkata: "Hovannessian sebenarnya telah melakukan pekerjaannya dengan baik. Sejarah menunjukkan bahwa sebagian besar ilmuwan terkenal berasal dari masyarakat biasa; Meski Hovannessian bukanlah seorang dokter, namun dengan penemuannya, ia berdiri di atas dokter dan berhak menjadi ilmuwan. Meski dia punya musuh, tapi kenyataannya dia menang. Anda semua telah mengucapkannya, mengutipnya, tetapi kata-kata ini tetap ada pada Anda. Anda harus mengatur populasi, mengambil statistik semua pemakan hidup, menentukan penyakit apa yang mereka derita di masa lalu dan bagaimana kondisi mereka sekarang, dan memberi kami dokumen-dokumen ini". Berdasarkan usulannya, sebuah komite beranggotakan 15 orang dipilih, dan nama saya juga terdaftar di dalamnya. Kami memutuskan untuk mengadakan pertemuan seperti itu setiap tiga bulan sekali.

Profesor tersebut mengatakan bahwa dia berpikir untuk mendirikan sanatorium vegan mentah, ada juga pembicaraan untuk mendirikan restoran vegan mentah. Sebagai penutup, atas permintaan profesor, saya memberikan beberapa fotokopi surat Anda, surat dari pemerintah India, dari

surat yang saya tulis untuk "Avangard", dan surat Ozonian dan Makarian. Dia makan semua salad dan hidangan lainnya dengan senang hati dan bertanya bagaimana cara menyiapkannya. Saya membagikan sepuluh salinan formulir salad yang saya miliki kepada para tamu. Ini bukan salah satu versi yang saya kirimkan kepada Anda, yang ini baru dan lengkap.

Rapat berlangsung mulai pukul 16.00 hingga 21.00. Saat berangkat, profesor memberikan salah satu kartunya kepada saya dan satu lagi kepada Siranoush dan meminta kami untuk selalu berhubungan dengannya. Dia berkata kepada Siranoush: "Saya sangat ingin bertemu dengan saudaramu, untuk berkonsultasi dan bersama-sama mempersiapkan rencana yang efektif untuk segera mencapai tujuan. Sulit untuk mendapatkan izin untuk bepergian ke luar negeri; Tulislah kepada saudaramu, mungkin dia dapat menggunakan pengaruhnya untuk menyiapkan undangan"

Alamat Profesor: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No.17, Yerevan.”**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St.

Surat dari pemerintah India:

Layanan Informasi India - TS Kanwar

Teheran, 4 Januari 1971, Kedutaan Besar India. rekan pers

“Seperti yang kami ketahui, Anda telah menerbitkan buku dengan judul “Makan Mentah”. Anda dapat menginformasikan bahwa pemerintah India telah menunjuk komite pengambil keputusan untuk Nature Cure, yang melakukan studi mengenai kemajuan dan pengembangan Nature Cure.
Buku Anda telah diberikan kepada komite ini, yang mengakuinya dan menganggapnya sebagai karya yang bagus. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan dan Keluarga Berencana India sedang mempertimbangkan untuk menjual buku berukuran besar ini dengan harga murah (hanya lima rupee) untuk didistribusikan. Mereka tidak akan mendapat untung dari penjualan publikasi ini.

Kami akan sangat berterima kasih jika Anda berkenan memberikan izin pemerintah India untuk menerbitkan buku ini dalam bahasa Inggris dan dua belas bahasa lokal lainnya.

Juga, harap beri tahu kami jika buku ini telah diperbarui sejak itu edisi tahun 1967. Atau Anda ingin memodifikasinya dalam waktu dekat?

Oleh karena itu, kami akan berterima kasih jika kami memiliki izin yang diperlukan untuk dapat menerbitkan buku ini di India."

TS Kanwar.

Ini adalah institusi kesehatan paling aktif di India, yang didirikan pada tahun 1964 oleh Mahatma Gandhi. Mereka secara rutin mendistribusikan buku dan buletin saya di India. Kementerian Kesehatan India telah diperkenalkan ke dalam buku saya oleh lembaga ini. Berikut beberapa bagian dari surat yang ditulis oleh direktur lembaga tersebut kepada saya:

“Saya telah membaca tentang Anda lima tahun yang lalu di Majalah Vegetarian Inggris, yang tidak terlalu saya perhatikan dan hampir saya lupakan; Sampai bulan lalu, seorang wanita Meksiko yang mengelola sanatorium di sana tinggal bersama kami selama tiga minggu dan sangat memuji Anda. makanan mentah. Sejak itu, saya dengan tidak sabar mencoba menghubungi Anda dan memesan buku, tetapi bagaimana saya bisa menemukan alamat Anda? Namun beberapa hari yang lalu dua orang datang kepada kami yang telah mengonsumsi makanan mentah selama lima tahun dan memberi saya alamat Lembaga ini didirikan oleh Gandhi dan saya beruntung bisa bekerja di sana selama sepuluh tahun pada tahun-tahun terakhir hidupnya.

PUSAT PENYEMBUHAN ALAM, Uruli- Kanchan, India

Presiden Masyarakat Vegan Israel, pemimpin redaksi "Nature and Majalah Kesehatan:

“Terima kasih banyak atas buletin yang Anda kirimkan. Kami berusaha mendapatkannya kepada mereka yang paling ingin menggunakannya. Kami telah menjual seratus jilid buku Anda sejauh ini; Di negara kecil yang sebagian besar penduduknya tidak bisa berbahasa Inggris, menjual begitu banyak buku sungguh merupakan kesuksesan besar. Saya mengirimi Anda sampul majalah "Alam dan Kesehatan" (TEVA UBRIUT), yang juga memuat foto cantik Anahit yang berusia enam tahun. Sekarang saya sedang menyiapkan artikel untuk dicetak dengan foto Anahit yang berusia dua belas tahun."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St.Nevey Oz. Israel

Dokter ini adalah presiden dari British Vegetarian Society, yang memiliki praktik di London, dan setelah membaca buku saya, dia pun berlatih

meyakinkan dan memberikan alamat saya kepada pasiennya dan meresepkan buku makan mentah. Surat berikut membuktikan hal ini:

"Saya membaca buku Anda tentang makanan mentah. Dr. Lato meresepkan diet makanan mentah untuk mengobati kanker saya. Dia memberi saya alamat Anda sehingga saya dapat memesan buku dari sana. Saya akan mengirimkan sepuluh dolar melalui pos dan tolong kirimkan saya tiga buku dan enam buletin."

Nyonya Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W.2

Nyonya VERA STANLEY ALDER:

"Sahabatku yang mulia, aku membaca bukumu dengan cermat dua kali dan merasakannya buku ini akan mengantarkan era baru bagi umat manusia. Buku ini sangat perlu dipaparkan di depan mata masyarakat agar akhirnya ada semangat umum di dunia. Anda adalah seorang jenius yang mampu mengenali kebenaran sederhana dan sempurna serta menjelaskannya dengan lebih tepat daripada semua ahli gizi yang bukunya telah saya baca selama ini.

Selama bertahun-tahun, saya telah menekankan kepada orang-orang bahwa manusia adalah seorang pemakan buah (fruitarian) dan dengan cara inilah masalah-masalah dunia akan terpecahkan dan dunia emas akan tercipta. Motto Anda ("jangan masak") menghilangkan semua alasan, ukuran, moderasi, dengan tatanan yang sederhana dan mendasar.
Anda akan menghilangkan statistik dan sebagainya yang telah dibahas sejauh ini, dan sebagai gantinya Anda akan memberikan kesehatan dan kebahagiaan sejati kepada orang-orang. Penemuan Anda, seperti halnya penemuan listrik, adalah karya seorang jenius, dan mungkin orang yang memahami Anda juga jenius.

Saya akan melakukan apa pun untuk membuat buku Anda terkenal; Saat ini saya sedang mengedit buku, menulis buku lain dan memberikan ceramah. Hari-hari ini terlalu singkat untuk melakukan hal-hal ini. Sekarang situasi di dunia sedang kritis, namun saya dan suami diberi semangat, dalam hal mengetahui bahwa Anda dan pekerjaan Anda serta kesuksesan Anda masih ada di dunia ini. Terimalah bahwa kami sangat dekat dengan Anda.

Saya mengirimi Anda salah satu buku saya. “Kami telah menjadi vegan selama bertahun-tahun, kami tidak merokok atau minum alkohol, dan sekarang saya dan suami menggunakan metode Anda.”

«PERSEKUTUAN UNI DUNIA» 8 First Avenue, London.

ESENSI KESEHATAN» Penerbit Hukum Kesehatan dan Kehidupan Tertinggi:

29 April 1968:

"Saya menerima buku Anda. Saya tidak hanya menganggap buku ini luar biasa, tapi sangat cocok dengan pikiran, tindakan, dan tulisanku. Sekarang kami menerbitkan majalah berjudul "ESSENCE OF HEALTH". Selain penerbitan majalah ini dan buku-buku pribadi saya, saya ingin menjual buku-buku asing yang menunjukkan jalan yang benar kepada masyarakat. Untuk tujuan ini, dipastikan buku Anda harus dimasukkan ke dalam buku saya, jadi tolong beri tahu saya tentang ketentuan diskon grosir."

24 Mei 1968:

"Saya dengan senang hati mengirimi Anda cek senilai $82,5 untuk lima puluh volume buku makanan mentah. Jika Anda bersedia memberi kami hak untuk mencetak buku tersebut, kami akan dengan senang hati menerimanya. Kami memiliki semua alat untuk menerbitkannya."

Kotak 2821, Durban, Afrika Selatan.

MISI UMUM DAULAT RAM :

“Anda akan terkejut menerima surat ini; Percayalah, setelah melihat buku Anda, semua anggota dewan direksi lembaga ini tidak hanya sangat terpengaruh, tetapi juga yakin sepenuhnya bahwa hanya melalui makanan mentah penduduk dapat diselamatkan dari penyakit. semua penyakit. Komunitas kami adalah organisasi amal. Kami telah memutuskan untuk menerapkan gerakan makanan mentah di India. Jika Anda mengizinkan kami mencetak buku Anda dalam bahasa Inggris dan bahasa lokal, kami akan mendistribusikan sepuluh ribu eksemplar secara gratis. Kami akan mendistribusikannya secara gratis. juga menghubungi Kementerian Kesehatan agar mereka juga mempertimbangkan masalah ini dalam kegiatan mereka.Kami memutuskan untuk membuktikan kebenarannya di rumah sakit juga.

Kami tahu bahwa filosofi Anda memiliki lawan dalam hal kepentingan pribadi, tetapi di negara seperti India, di mana sebagian besar penduduknya miskin dan kelaparan, makanan mentah akan menemukan tempat yang cocok dan akan menyebabkan jutaan umat manusia menderita akibat kelaparan. makanan yang dimasak dan kebiasaan serta adat istiadat yang salah menderita, diselamatkan. "Nanti kalau bukumu sudah jadi

diterbitkan dan hasilnya tercapai, kami akan mengirimkan undangan untuk datang ke India bersama keluarga Anda dan melihat hasilnya dengan mata kepala sendiri."

Krishan Mohan, Wakil Presiden. 17- B, Jalan Asaf Ali. New Delhi

---

Setelah menerima surat dari kedutaan India, saya memutuskan untuk mencoba lagi dan memberi tahu pihak berwenang di negara kami tentang kemenangan ini. Pertama, saya menulis surat berikut kepada MohamadReza Shah Pahlavi, dan melampirkan sejumlah buku Persia, Inggris, dan Armenia ke Kantor Kekaisaran.
Surat:

"Saya bangga menyampaikan kepada Anda berita yang sangat membahagiakan yang mungkin sulit dibayangkan pada awalnya.

Sebagai hasil dari usaha, penelitian, penelitian dan pengalaman saya selama tiga puluh tahun, saat ini telah terbukti secara pasti bahwa penyebab semua penyakit disebabkan oleh konsumsi makanan yang dimasak, bahan kimia dan zat mati lainnya yang tanpa disadari dimasukkan ke dalam tubuh oleh orang-orang. Saya menjadi yakin akan hal ini ketika saya kehilangan dua anak yang saya cintai, satu pada usia sepuluh tahun dan yang lainnya pada usia empat belas tahun, sebagai akibat dari resep obat-obatan yang "efektif" dan makanan yang "memperkuat" oleh dokter-dokter terkenal. Sebuah buku terperinci yang saya tulis dalam bahasa Armenia dicetak dan diterbitkan pada tahun 1960, kemudian untuk memberi informasi kepada rekan-rekan senegara saya di Persia pada tahun 1963, saya untuk sementara menerbitkan sebuah pamflet kecil dalam bahasa Persia, yang salinannya saya tunjukkan pada waktu yang sama. Buku tersebut diperhatikan oleh Bapak Pahlbod, Menteri Kebudayaan dan Seni. Dia memanggil saya dan setelah beberapa pertemuan memperkenalkan saya kepada Dr. Abbas Nafisi, Sekretaris Jenderal Singa Merah dan Matahari. Bapak Dr. Abbas Nafisi dan Dr. Abolqasem Nafisi, kepala Rumah Sakit Bersalin Khaje Nouri, menyukai ide dan pendapat saya dan menjanjikan segala macam bantuan dan kerja sama; Untuk tujuan penyelidikan awal tentang makanan mentah, mereka memperkenalkan saya ke Panti Asuhan Nemooneh dan Taman Kanak-Kanak Nomor Satu serta Rumah Sakit Anak Bahrami. Sayangnya, saya menemui beberapa kesulitan di sana, karena beberapa dokter dan karyawan harus dipisahkan dari ide-ide lama yang salah dan membiasakan pemikiran mereka dengan ide-ide baru, oleh karena itu, karena penundaan pekerjaan, usaha saya tetap sia-sia dan saya untuk sementara meninggalkan pengejaran. masalah. Tentu saja dengan hebat

menyesal, terutama karena saya mengamati dengan cermat dampak buruk dari kebiasaan makan mereka yang salah.

Pada dasarnya para pengurus lembaga tersebut serta seluruh dokter tidak memperhatikan dampak nyata dari makanan mati dan hanya memberikan makanan matang dan tidak vital kepada semua pasien, seperti restoran yang 100% menimbulkan penyakit. Setelah kurang berhasil di negara saya sendiri, saya memutuskan untuk mengungkapkan ide-ide saya kepada para ilmuwan luar negeri, sehingga mungkin dengan cara ini saya dapat memperoleh bukti yang valid dan tidak dapat disangkal untuk melaksanakan rencana saya di tanah air. Sekarang saatnya telah tiba, saya merasa sudah menjadi tugas suci saya untuk menyampaikan informasi penting ini kepada Anda yang telah menunjukkan niat Anda kepada dunia dengan revolusi putih Syah *dan rakyat.*

Buku bahasa Inggris saya pertama kali dicetak dan diterbitkan pada tahun 1963, dan telah terjual. Kemudian, pada tahun 1965, saya menerbitkan buku kedua dalam bahasa Armenia dan dua tahun kemudian saya menerjemahkan buku yang sama ke dalam bahasa Inggris, yang kemudian saya kirimkan masing-masing bukunya kepada Anda. Saya mengirimkan sepuluh ribu jilid buku-buku ini dan sekitar setengah juta selebaran gratis kepada para politisi di luar negeri, ke surat kabar, institusi, universitas, dan lain-lain dengan sarana dan sumber daya pribadi saya. Tahun ini lagi, saya mencetak sepuluh ribu pamflet dalam bahasa Armenia untuk diberikan kepada masyarakat secara gratis. Hasil dari kegiatan tersebut adalah saat ini di negara-negara dunia, khususnya di Amerika, India dan Armenia, terdapat ratusan ribu orang yang menjadi Raw-Vegan, kebanyakan dari mereka adalah pasien yang kecewa dengan para dokter, dan sekarang mereka melanjutkan hidup mereka dalam kesehatan yang sempurna. Saya menerima ribuan surat ucapan terima kasih dari mereka. Hampir semua dokter vegan dan naturopati serta lembaga kesehatan progresif lainnya menyebarkan buku dan selebaran saya serta memasang iklan ekstensif tentang veganisme mentah; Mereka mempublikasikan pengumuman saya di surat kabar mereka, mereka membangun sanatorium untuk veganisme mentah. Di Meksiko, panti asuhan makanan mentah didirikan. Buku saya sedang diterjemahkan ke dalam bahasa Spanyol di Argentina dan ke dalam bahasa Hindi di Delhi dan saat ini sedang dicetak. BBC menampilkan buku saya di TV dan membacakan sebagiannya kepada masyarakat; Dokter filantropis di Eropa, Amerika, dll. memberikan alamat saya kepada pasien yang "tidak dapat disembuhkan" dan merekomendasikan untuk membaca

buku makan mentah. Ahli biologi dari Akademi Yerevan membela dan mendukung pandangan saya di majalah bulanan "Science & Technics".

Sejak buku besar saya dalam bahasa Armenia diterbitkan sepuluh tahun yang lalu, the jumlah pemakan makanan mentah di Yerevan meningkat. Mereka menjalin hubungan satu sama lain dan mengatur pesta dan perayaan berdasarkan makan mentah. Banyak dokter juga terlihat di antara pemakan makanan mentah ini; Kepala dan profesor departemen nutrisi Universitas Yerevan menyelenggarakan ceramah tentang makan mentah, dan dalam pertemuan ini, orang-orang yang telah diselamatkan dari penyakit parah memberikan laporannya.

Misalnya seorang dokter wanita yang menderita kelumpuhan dan sedang tidak dapat bergerak selama empat tahun, berdiri setelah empat belas bulan mengonsumsi makanan mentah dan sekarang dalam kondisi kesehatan yang sempurna. Contoh menarik lainnya: salah satu kerabat saya, seorang pemuda berusia dua puluh delapan tahun, menderita kelemahan saraf dan sulit menggerakkan lengan dan kakinya; Dia tidak memperhatikan instruksi gratis saya, melakukan perjalanan ke Eropa tiga kali dan menghabiskan lebih dari satu juta real sampai akhirnya dia menerima buku makan mentah di Lausanne dari seorang ahli saraf terkenal yang telah membaca buku saya dan mengetahui kebenarannya. Dia kembali ke Teheran.

Ada ribuan dokumen serupa di file yang relevan dan saya

Saya siap untuk menyajikannya kepada orang yang ditunjuk. Bagaimanapun, kesuksesan terbesar yang saya peroleh baru-baru ini adalah bahwa pemerintah India secara resmi mengakui buku saya bermanfaat dan memutuskan untuk menerbitkannya dan merekomendasikan bacaannya kepada masyarakat India sehingga mereka dapat mengikuti instruksi dari buku tersebut. . dan diselamatkan dari penyakit, kemiskinan dan kelaparan.

Saat ini terbukti pasti mereka yang menghindari konsumsi makanan yang dimasak, obat-obatan beracun dan zat-zat mati lainnya bebas dari segala penyakit, baik ringan maupun berat, seperti serangan jantung, kanker, kencing manis, penyakit menular, masuk angin. dll disimpan. Dokumen yang tersedia membuktikan dengan baik bahwa seiring dengan dibukanya rumah sakit baru, jumlah pasien meningkat secara proporsional; Karena rumah sakit, apotek, dan dapur merupakan sumber wabah penyakit; Oleh karena itu, tidak perlu membangun rumah sakit baru, tetapi harus diciptakan kondisi agar rumah sakit dibiarkan tanpa pasien dan silih berganti tutup, dan

kondisi ini hanya dalam mengubah cara makan masyarakat. Bertentangan dengan apa yang dipikirkan sebagian orang, melakukan hal ini sangatlah mudah.

Sebagaimana telah diputuskan oleh pemerintah India, pertama-tama, perlu untuk merekomendasikan negara tersebut untuk membaca buku tentang makanan mentah dan kedua, harus diumumkan secara resmi bahwa memasak adalah tindakan yang tidak wajar dan tidak penting. Harus ada batasan terhadap iklan-iklan palsu dan menyesatkan mengenai makanan mati, obat-obatan beracun dan vitamin kimia.
Daripada membagikan obat-obatan beracun kepada para petani, petugas Korps Kesehatan dapat mengajari mereka cara menanam sayuran hidup. dan gandum yang bertunas, menyiapkan makanan sehat yang lezat dan murah, atau bagaimana seseorang dapat memuaskan tubuhnya dengan dua real gandum hidup, dua real kurma, dan dua real sayuran dan hidup tanpa penyakit.
Melalui pers, radio dan televisi, kita dapat memperingatkan dan memberi nasihat kepada bangsa tentang perubahan kebiasaan makan, penyiapan makanan alami yang hidup dan benar-benar menyegarkan; Rumah sakit dapat diubah secara bertahap menjadi sanatorium; Cara memberi makan di tempat pembibitan, panti asuhan, dan rumah sakit secara bertahap harus menjadi vegan mentah yang wajib. Akibatnya, masyarakat memindahkan sanatorium tersebut ke rumah mereka dan menjadi dokter bagi diri mereka sendiri. Sebentar lagi rumah sakit akan kosong dari pasien dan akan ditutup satu demi satu. Konsumsi segala jenis tembakau, minuman, daging, ikan dan zat berbahaya lainnya secara bertahap akan berkurang.

Almond, pistachio, kurma, kismis dan bahan makanan berharga lainnya serta banyak buah-buahan dan sayuran lainnya diekspor ke negara lain dengan harga terendah, hal ini harus dihentikan dan ekspor tidak boleh dilakukan. Jadi makanan yang ditanam di sini akan dikonsumsi oleh masyarakat kita sendiri dan akibatnya taraf hidup masyarakat akan meningkat dan sikap negatif mereka akan menurun. Pencurian, kejahatan dan pemalsuan akan hilang. Hal ini, yang awalnya tampak mustahil, akan menjadi kenyataan di tanah air kita dalam beberapa tahun ke depan.

Kita tidak boleh memperhatikan absurditas, kepalsuan, dan kesalahpahaman dari beberapa dokter yang cinta uang dan kejam, karena mereka tidak hanya tidak mampu menemukan obat terkecil untuk mencegah penyakit dengan klaim mereka, tetapi juga dengan tindakan dan tindakan mereka yang salah.

kesalahan telah menyebabkan penyebaran penyakit ini. Jawaban atas semua diskusi ini hanyalah hasil pasti dari kerja dan tindakan. Jika hasil yang diperoleh di keluarga saya tidak mencukupi bagi mereka, begitu pula di antara para pemakan makanan mentah yang tersebar di negara lain, jika saya mendapat fasilitas dan sarana yang cukup, saya siap membuktikan dan membuktikan kebenaran klaim saya dengan tindakan. dalam waktu singkat.

Permintaan saya adalah Anda dengan sabar membaca buku dan pemberitahuan yang saya kirimkan kepada Anda dalam bahasa Inggris."

"Di hadapan penyelamat terbesar umat manusia dari kemiskinan dan penyakit:

Saya seorang pensiunan perwira Angkatan Darat Kekaisaran, yang pensiun dengan pengalaman delapan belas tahun tiga bulan karena obesitas yang berlebihan pada tahun 1344 *(kalender matahari Persia)* menurut keputusan Dewan Medis Angkatan Darat menurut arsip saya penyakit serius yang diatur. Sebelum saya pensiun sejenak untuk mengatasi obesitas saya yang berat badan saya bertambah sekitar 125 Kg, saya diberi resep pil pelangsing seperti Metrical dan saya meminumnya, alhasil berat badan saya mencapai 150 Kg dan terus bertambah. Sampai saya benar-benar kehilangan kekuasaan untuk bekerja. Lalu dengan resep vitamin, kebab dan makanan lainnya, saya juga terkena asma. Diputuskan untuk pensiun saya, yaitu tanpa tunjangan, yaitu dengan gaji tidak lengkap. Saat ini ketika asma saya menyiksa saya, mereka mengirim saya ke bagian alergi di rumah sakit tentara No. 502 dan memberi saya delapan belas jenis suntikan di tangan saya, dan setiap suntikan itu membengkak, mereka mengatakan bahwa Anda adalah alergi terhadap hal-hal itu, tentu saja semuanya membengkak, tetapi dua atau tiga. Mereka mempertimbangkannya segera setelah permohonannya tidak kosong dan mengatakan bahwa Anda alergi terhadapnya dan Anda harus melakukan suntikan tiga kali seminggu; Akibatnya, saya menderita asma jantung dan dengan meresepkan pil lain seperti Valium, sirup payudara, dan obat-obatan mematikan, ginjal saya gagal dan nyeri perut bengkak yang parah. Kemudian berat badan saya bertambah dari 160 Kg dan sekali lagi dengan meminum tablet corten kuat yang diresepkan oleh dokter, saya menjadi semakin gemuk setiap hari dan saya mengalami apa yang disebut obesitas Courtn

ke bangsal rumah sakit yang sama untuk perawatan abadi! Setelah operasi hernia umbilikalis, dokter memberi tahu saya bahwa saya telah mengosongkan tiga puluh juta unit penisilin ke dalam perut Anda; Sekarang saya mengerti bahwa dengan penisilin ini, saya telah mencapai ambang kematian. Saat ini, putri kecil saya menderita rematik jantung dan harus menyuntikkan satu juta dua ratus penisilin (Penador) setiap minggu hingga usia 18 tahun. Sebaliknya, kaki putra kecil saya bengkok ke samping dan dia menderita penyakit tersebut. -disebut rakhitis. Istri saya, yang menderita kemiskinan dan banyak penyakit pada saya dan anak-anak saya, mengajukan pengaduan ke pengadilan tunjangan keluarga dan meminta tunjangan, dan saya tidak mampu membayar tunjangan karena gaji saya yang rendah, saya menceraikannya, yang berarti menyelamatkannya. dari kehidupan yang menyedihkan ini. Saya tinggal bersama lima anak yang sakit dan yatim piatu. Setiap hari, ketika saya pergi ke dokter dengan membawa buku asuransi kesehatan, banyak sekali buku yang terisi dan sebagian besar gaji saya digelapkan dalam bentuk kunjungan, EKG, dan biaya laboratorium. Saya juga akan kehilangan sebagian gaji saya untuk waralaba asuransi.

Sampai petugas pembukuan sekolah anak saya, yang memperhatikan keadaan saya, menyarankan saya buku makan mentah. Saya membaca buku ini dengan penuh antusias dan saya menerima isinya dan bersama anak-anak saya kami mulai makan 100% vegan mentah. Dalam beberapa hari asma saya sembuh; Kemudian kondisi putri saya berangsur-angsur membaik dan kaki putra kecil saya menjadi lurus, dan saya melanjutkan masa muda saya. Dalam waktu enam bulan, berat badan saya turun dari sekitar 160 menjadi 70 Kg. Selama ini, dengan makan mentah-mentah, saya mendapatkan kembali kehidupan dan kesegaran seorang anak dan saya bersumpah pada diri sendiri bahwa saya tidak akan pernah menyentuh makanan yang mematikan. Aku berutang keselamatanku dari kemalangan pada bukumu."

Tuan Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, lingkungan Arab, Naser Khosrow St, Teheran.

Penulis surat ini adalah seorang wanita yang datang ke Teheran sebagai Vegan Mentah klub setiap hari setelah dia bekerja dan membantu kami di klub, dan terkadang dia bahkan merekam beberapa video dari pekerjaan klub:

"Bagaimana saya mengatasi kanker dengan veganisme

mentah: Sebentar lagi saya akan merayakan ulang tahun kedua saya menjadi vegan mentah. Dua tahun yang lalu ketika rasa sakit akibat kanker saya semakin parah, saya diperkenalkan dengan sebuah buku makanan mentah yang benar-benar mengubah hidup saya. Faktanya, buku ini menyelamatkan hidup saya.

Pada tanggal 2533/2/21 *(kalender kekaisaran Persia)* saya merasakan sesuatu yang aneh di payudara kanan saya. Sedikit kesal, saya pergi ke dokter, namun hasil rontgen tidak menunjukkan sesuatu yang aneh. Setelah dua bulan, rasa sakitnya mulai terasa dan semakin memburuk. Kunjungan ke dokter untuk berobat pun dimulai.

Pada tanggal 2533/6/25, dengan izin saya, operasi dilakukan; Ketika saya sadar, saya perhatikan payudara kanan saya hilang, tangan kanan saya mati rasa.

Suasana hati saya tidak banyak berubah sampai pada tanggal 2535/1/5, ketika saya merasakan sakit di paha kiri saya, saya pergi ke beberapa dokter dan setelah mengambil beberapa foto, mereka mendiagnosis kanker tulang dan memerintahkan a

laporan terkomputerisasi osteotomi dari ujung kepala sampai ujung kaki. mengambil Dalam operasi lain untuk mencegah penyakitnya berkembang, rahim dan indung telur saya juga diangkat. Empat puluh hari berlalu... dokter mengatakan bahwa saya harus dirawat di rumah sakit lagi. Saya memutuskan untuk pergi ke luar negeri dan melanjutkan pengobatan di sana. saya pergi ke Israel; Setelah mereka mengangkat payudara kanan saya, mereka mengambil gambar paru-paru dan hati saya setiap tiga bulan. Banyak radiasi menembus tubuh saya. Mereka mentraktir saya dengan kobalt selama empat puluh sesi, di setiap sesi mereka menaruh kobalt di satu sisi selama tiga menit dan di sisi lain selama tiga menit.

Di Israel, mereka mulai mengambil gambar dan melakukan rontgen lagi, mereka mengambil gambar penyakit gondok saya, yang telah saya operasikan bertahun-tahun yang lalu.

Akhirnya, dokter saya menjelaskan keseluruhan prosesnya kepada saya dan berkata: "Mereka terlambat mengangkat dada Anda, penyakit ini menyerang tiga bagian tubuh, paru-paru, hati dan tulang; Anda menderita kanker tulang stadium lanjut. Kepala tulang paha Anda menjadi sangat kurus. sampai aku bertanya-tanya bagaimana itu tidak pecah saat duduk di kursi pesawat?"

Di Israel, mereka memberikan lima belas sesi kobalt. Saya kembali ke Teheran dengan membawa koper penuh foto, surat, resep, dan instruksi. Saya menjalani kemoterapi selama seminggu di Teheran, dan dari jam tujuh pagi hingga jam dua siang, mereka menaruh garam di kepala saya. Karena mereka menghentikan hormon, berat badan saya meningkat dari enam puluh delapan kilogram menjadi delapan puluh tiga kilogram. Mereka bahkan memperkirakan rambut saya akan rontok dan saya akan menumbuhkan janggut dan kumis. Suatu hari, ketika saya ingin minum kapsul, ketika saya membaca brosur, saya melihat tertulis bahwa obat ini mempunyai dua belas efek samping dan kemungkinan kematian; Tapi aku masih hidup jadi aku memutuskan untuk berhenti mengganggu diriku sendiri.

Sepuluh bulan kemudian, perubahan terpenting dalam hidup saya terjadi. Ketika salah satu teman saya, yang juga lumpuh, mengatakan kepada saya bahwa dia merasa jauh lebih baik setelah sebulan menjadi vegan mentah, saya memutuskan untuk menjadi vegan mentah juga. Keesokan harinya, saya pergi ke klub vegan mentah dengan tubuh yang sakit dan kecewa untuk mempelajari metode nutrisi mereka. Saya makan setengah mentah dan setengah matang selama beberapa hari, saya semakin terpacu dan akhirnya saya menjadi seorang

pemakan mentah mutlak. Dengan makan mentah di bulan pertama, keajaiban terjadi di tubuh saya. Rambut alisku, yang tadinya rontok seluruhnya, mulai tumbuh kembali; Saya memiliki lebih banyak energi untuk berjalan, penglihatan saya membaik dan saya merasa segar kembali. Suatu hari saya jatuh dari tangga di lantai marmer kantor asuransi pusat; Saya merasa seperti saya akan lumpuh. Dengan dua bulan mengonsumsi makanan mentah itu, banyak sekali perubahan yang terjadi pada tubuh saya sehingga ketika mereka mengambil gambar panggul dan kaki saya lagi, dokter berkata: "Tulangmu lebih sehat dari tulang saya." Tidak ada bekas luka dalam yang tertinggal di tubuhku. Saya telah menyimpan semua dokumen dan foto sebelum dan sesudah makanan mentah. Hari ini, setelah dua tahun menjadi veganisme mentah, saya telah berubah total. Saya tidak meminum Tangan kanan saya yang mati rasa total setelah operasi, sudah kembali normal. Badan saya yang penuh jerawat di bawah kulit setelah kemoterapi dan sangat kesakitan, menjadi lebih baik dan jerawatnya hilang. Selama waktu ini, berat saya turun dua puluh kilogram. Sekarang saya bekerja delapan jam sehari dan saya sangat aktif di waktu luang saya. Saya berharap dapat menghabiskan waktu saya dengan bahagia dan sehat di kehidupan baru ini."

Maryam Neshan BarJan, Lahir pada tanggal 25 Juli 1931 - Teheran

***

Surat-surat ini dan ribuan surat lainnya yang diterima dari para pemakan makanan mentah dari berbagai negara di seluruh dunia membuktikan bahwa pasien-pasien yang berhenti menggunakan obat-obatan dan makanan yang dimasak akan segera sembuh dari segala jenis penyakit untuk selamanya.

Surat kabar "AVANGUARD", yang terbit di Yerevan, ibu kota Armenia, menulis dalam salah satu terbitannya (1964, No. 98): "Sejumlah insinyur, musisi dan pelukis, semuanya
yang terpelajar, telah menjadi pemakan makanan mentah. Mereka meyakinkan Anda bahwa mereka merasa sangat ringan dan sehat sehingga mereka tidak berkeringat dan tidak merasakan jantung berdebar-debar."

Jurnal Moskow bernama "SCIENCE AND LIFE" mengakuinya terbitan bulan Maret 1965 yang memuat banyak pembacanya yang pemakan makanan mentah, yang telah sembuh dari berbagai penyakit dan telah memberi tahu editor tentang rincian lengkap kesembuhan mereka.

Dalam situasi ini kita tidak dapat memahami mengapa para ahli biologi dan pihak berwenang lainnya tidak mengambil tindakan aktif untuk menerapkan prinsip-prinsip makan makanan mentah. Mengapa mereka ragu-ragu ketika cara telah ditemukan untuk mencapai tujuan akhir mereka, yaitu membebaskan umat manusia dari penyakit dan menjamin kehidupan yang bahagia bagi semua orang? Jika mereka mau, mereka dapat menyembuhkan setiap orang yang sakit dalam waktu dua bulan dan mengosongkan rumah sakit dari pasiennya. Adalah kewajiban setiap orang yang mulia untuk bertanya kepada mereka apakah mereka ingin mencapai tujuan ini atau tidak.

Saya dengan sungguh-sungguh menyatakan kepada seluruh dunia bahwa UNTUK SEKARANGNYA RESEP OBAT-OBATAN BERACUN DAN REKOMENDASI MAKANAN YANG DIMASAK HARUS DIANGGAP SEBAGAI KEJAHATAN YANG PALING TIDAK JATI TERHADAP KEMANUSIAAN, KARENA MEREKA ADALAH FAKTOR-FAKTORNYA.
MENYEBABKAN SEMUA PENYAKIT MANUSIA.

***

Anjing putih cantik berusia 7 tahun, Jackie tinggal bersama kami sebagai vegan mentah sejak awal hidupnya.

Kini dengan mudah dibuktikan bahwa makan daging adalah hal yang tidak wajar bahkan bagi orang lain hewan, dan kita tidak memiliki karnivora sungguhan. Jackie sudah terbiasa dengan makanan yang kita makan sejak lahir. Makanannya sebagian besar terdiri dari gandum, kurma, kismis, pistachio, salad dan berbagai buah-buahan, semua itu dalam bentuk hidup (mentah), karena di rumah kami tidak ada satu gram pun makanan mati. Anjing ini bahkan memakan bawang bombay dan lobak dengan penuh nafsu. Saat kami membawanya ke luar kota, dia merumput seperti anak domba di padang rumput hijau. Dibandingkan dengan anjing lain, anjing ini sangat sehat, segar dan penuh energi. Jika kita ingin membiasakan anak singa, macan tutul dan serigala memakan tumbuhan seperti anjing ini, setelah beberapa generasi mereka akan benar-benar meninggalkan keganasannya dan menjadi tenang, serta dapat hidup bersama dengan hewan lain seperti sapi. Namun sebaliknya, kita tidak akan pernah bisa membiasakan sapi memakan daging.

Apa yang harus dihindari?

Buah kering yang telah diolah dengan belerang atau air tajam atau dengan bahan kimia lainnya tidak boleh dikonsumsi, karena tidak mempunyai nilai gizi dan hanya bersifat racun, sehingga cacing pun tidak dapat mendekatinya. Anda tidak boleh mengonsumsi minyak zaitun yang telah disaring dengan bahan kimia dan tidak memiliki warna, bau, dan rasa alami

dan telah kehilangan nilai gizinya. Zaitun asin, acar mentimun, dan acar yang dibuat dengan garam atau cuka tidak dianggap sebagai makanan hidup dan alami. Selain itu, cuka, anggur, dan makanan serupa yang telah kembali dari keadaan aslinya dan alami tidak memiliki nilai gizi. Garam juga diolah dengan cara yang memanas dan berbahaya, selain fakta bahwa garam yang dibutuhkan oleh tubuh juga terdapat pada buah-buahan dan sayur-sayuran. Jangan gunakan permanganat atau disinfektan lainnya untuk mencuci buah dan sayuran.

Hindari ruangan panas, pakaian panas dan udara kotor. Jangan menggunakan sabun atau sampo, karena mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi kulit dan tubuh; Mandilah sedini mungkin.

Vegan mentah tidak mengonsumsi makanan yang tidak alami, dimasak, mengandung daging, dan berlemak menjadi sangat haus; Ia tidak mengonsumsi kalori yang tidak berguna untuk dipadamkan dengan air dingin, tidak berkeringat untuk mengisi tempatnya dengan air. Selain itu, makanan alami mengandung cukup air. Alam telah menghasilkan makanan alami sedemikian rupa sehingga makanan tersebut penuh dengan air di musim panas dan sedikit air di musim dingin. Ketika seorang pemakan mentah merasa haus, dia memuaskan dahaganya dengan memakan mentimun atau tomat atau secangkir jus buah atau air murni. Untuk tujuan ini dan untuk menambahkan air ke kolak dll, setiap makhluk hidup harus menyiapkan satu atau dua gelas mata air setiap hari. Pada prinsipnya, pemakan hidup tidak boleh membiarkan bahan kimia atau zat beracun masuk ke dalam tubuhnya, meskipun jumlahnya sangat kecil; itu adalah dia tidak boleh minum air keran. Air ini mengandung klorin dan fluorida, dan sekecil apa pun kandungannya, karena memiliki kekuatan membunuh mikroba, ia juga memiliki kekuatan untuk merusak sel-sel tubuh manusia. Sel manusia juga sensitif seperti mikroba, mereka juga cepat teracuni dan rusak, kritik keras terdengar di seluruh dunia atas praktik salah ini. Beberapa orang meremehkan keracunan ini, mereka mengambil air keran ini, menambahkan beberapa bahan kimia dan racun baru ke dalamnya, membuatnya berbeda warna dan menyebutnya minuman non-alkohol. Sebulan sekali, kami membawa beberapa kendi air dari mata air Vanak di Teheran yang dekat dengan kami dan menggunakannya. Ada perbedaan besar antara rasa dan bau mata air dan air keran.

Penyemprotan dan pemberian pupuk kimia merupakan salah satu tindakan tidak bijaksana masyarakat "beradab" zaman ini. Orang serakah meracuni bumi

pupuk kimia dan secara artifisial meningkatkan jumlah produk dan malah menurunkan kualitasnya; mereka menyemprot buah-buahan dan sayuran ketika sudah matang dan segera menjualnya kepada masyarakat. Belakangan, dokter sendiri, yang menemukan penyemprotan ini, melihat akibat buruk dari pekerjaannya sendiri dan bukannya menghentikannya, dia malah melarang makan buah dan sayur.

Sekarang situasinya seperti ini, orang tidak boleh mengambil tindakan yang merugikan penyemprotan sebagai alasan dan memasak buah-buahan dan sayuran. Karena jika penyemprotan merusak nilai produk misalnya 10%, memasak akan merusak nilainya sebesar 100%, dan pada saat yang sama, menghasilkan lebih banyak racun pada makanan mati dibandingkan dengan penyemprotan. Masyarakat harus mencuci makanan beracun ini dengan baik dan pada saat yang sama melawan praktik tidak manusiawi ini. Kini suara masyarakat meningkat dari seluruh dunia. Mereka membentuk asosiasi, mencetak majalah, dan membuka toko khusus, sanatorium, dan rumah kos untuk memberi makan masyarakat dengan makanan yang diproduksi tanpa pupuk kimia dan pestisida. Beberapa pengikut saya yang berasal dari luar negeri, membeli tanah untuk diri mereka sendiri untuk memiliki kebun pribadi dan memenuhi kebutuhan buah-buahan dan sayur-sayuran mereka tanpa pupuk kimia dan hidup dalam kebebasan yang sesungguhnya.

Petualangan Asosiasi Vegan Mentah Teheran Saya memutuskan untuk menerjemahkan

dan menerbitkan buku saya dalam bahasa Perancis, Jerman, Spanyol dan Arab, dan juga membuat buku dari surat-surat yang sangat menarik dan memperluas aktivitas global saya, namun teman-teman dan pecinta makanan mentah bersikeras untuk mendirikan sebuah klub di Teheran . Bersama beberapa pendiri, kami mengumpulkan sejumlah uang di antara kami, menyiapkan piagam dan memulai pekerjaan. Saya memberikan dua kamar besar saya di lantai dasar rumah saya dengan air, listrik dan telepon gratis kepada klub dan menghabiskan dua setengah tahun mengelola klub dan restoran vegan mentah. Saya mengumpulkan anggota yang setia pada filosofi saya dan konstitusi komunitas kami, dan mereka aktif, membantu, mengatur pertemuan persahabatan, berbicara tentang hasil yang mereka dapatkan dari makan mentah, mengumpulkan hadiah, dan mereka bercanda seperti keluarga besar dan dalam hal ini cara kami mengumpulkan sekitar 900 anggota.

Satu tahun setelah terbentuknya kelompok tersebut, Bapak Javad Ramezani, yang sakit parah dan dokter telah memotong perutnya dan

duodenum dan membuat perubahan pada perutnya, dia datang ke klub saat sekarat (menurut apa yang dia katakan) dan menjadi anggota, dia menjadi pemakan mentah dan diselamatkan dari kematian. Ia sangat tertarik dengan kegiatan masyarakat dan terpilih menjadi anggota direksi. Sayangnya, dia tidak pernah bisa memahami filosofi veganisme mentah yang dalam dan sederhana. Dia terkadang berkata: "Pikiranku belum sampai ke benak Aterhov, mungkin suatu hari nanti akan sampai di sana." Saya telah menunggu hari-hari ini selama bertahun-tahun, tetapi sia-sia. Ramezani berkata: "Aterhov tidak boleh menyerang dokter dan ilmu kedokteran serta mengutuk tindakan salah mereka." Tapi saya tidak punya pendapat seperti itu dan saya ingin mengatakan yang sebenarnya kepada orang-orang.

Ketika kegiatan klub menjadi sedikit makmur, saya mengosongkan lantai pertama rumah saya, menambah kamar sebelumnya dengan sepertiga dari sewa yang ditawarkan oleh broker, dan memberikannya kepada klub (setengah dari rumah milik saya istri saya, saya tidak mendapat uang sewa dari separuh rumah saya). Dengan biaya sendiri, saya membuka pintu khusus ke jalan dan membangun basement seluas 30 meter kubik untuk penyimpanan, anggota masyarakat tidak mengadakan pertemuan rutin, kami menunjuk pengurus di antara beberapa anggota aktif, dan dalam rangka untuk membuktikan kepada Pak Ramezani bahwa pandangannya salah, saya biarkan dia memilih sendiri papannya. Dia memilih Dr. Mohammad Kaar (Profesor Universitas Kedokteran Teheran) sebagai Ketua Dewan Direksi. Dokter ini menulis sebuah buku berjudul "Vegetarianisme Mentah" yang penuh dengan rumus-rumus laboratorium yang tidak masuk akal dan tidak berarti dan dia menyia-nyiakan waktu para hadirin dengan ceramah-ceramah yang tidak berguna. Dia segera membuat keributan di klub sehingga kami harus mengeluarkannya dari keanggotaan sesuai dengan Pasal 29 konstitusi klub. Dia pergi bersama beberapa orang yang berpikiran sama, berinvestasi dan membuka sebuah klub bernama "Vegetarianisme Mentah Ilmiah" di Ministers St, setiap orang kehilangan 40 atau 50 ribu toman dan menutupnya, beberapa orang juga menyesali pekerjaan mereka dan bergabung kembali dengan klub kami. Pak Ramezani tidak belajar dari tindakan salahnya, namun sebaliknya, alih-alih satu dokter, ia malah mendatangkan dua atau tiga dokter lain ke dalam klub untuk memberikan pidato.

Jika mereka menerima kata-kata saya yang saya tulis bertahun-tahun yang lalu di buku Makan Mentah, sebagian besar orang yang meninggal dalam beberapa tahun terakhir akan masih hidup sekarang. Misalnya Dr. Iqbal, kepala sistem medis,

yang menyerahkanku ke pengadilan untuk dihukum, tapi dia sendiri dihukum di kehidupan nyata dan mati. Untungnya, pengadilan menolak keluhan sistem medis karena tidak berdasar dan memenangkan saya. Sistem medis mengklaim bahwa saya mengganggu "sains" medis tetapi saya tidak melakukan apa pun kepada mereka, saya hanya menunjukkan jalan alamiah dan jalan yang benar ini akan menjaga orang tetap sehat dan menyembuhkan mereka, dan sebagai hasilnya, pendapatan dokter diblokir, tetapi tidak ada pengusaha yang ingin bisnis penghasil uangnya hancur! Dalam buku "Makan Mentah" yang menafsirkan filosofi makanan mentah dan dengan bimbingan buku ini, terbentuklah masyarakat vegan mentah, disebutkan beberapa poin dasar yang membuktikan kesalahan dan bahayanya ilmu kedokteran.

Saya sangat bergantung pada aliran asosiasi dan klub ini karena saya pernah melakukannya untuk membuktikan betapa aku menyia-nyiakan seluruh waktuku selama enam tahun, menjauhi aktivitas global, bekerja keras dan mengeluarkan uang, namun semua usaha ini sia-sia karena beberapa penipu, mereka merampas komunitas, klub, dan restoran dengan segala harta bendanya. dan perabotan dari saya dan anggota komunitas yang sebenarnya dan menyerahkannya kepada lawan. Tuan Javad Ramezani, seorang pengusaha kaya yang kejam dan pencinta uang; Dia tidak dapat memahami makna mendalam dari filosofi veganisme mentah yang sangat sederhana dan luar biasa, bertentangan dengan pendapat saya, dia berpikir bahwa dia akan mencapai tujuannya lebih cepat melalui sains. Dia sangat percaya pada pendapatnya dan begitu yakin pada dirinya sendiri sehingga dia memutuskan untuk melakukan sesuatu untuk mengeluarkan saya dari klub dan menempatkan dirinya pada posisi saya dan filosofi ilmiahnya sebagai ganti hukum alam. Mereka menempatkan buku "Makan dan menjadi cantik" karya Dr. Majdi alih-alih buku makan mentah dan mengambil alih klub dengan bantuan dokter. Untuk mencapai tujuan berbahaya ini, ia harus menggunakan ratusan pelanggaran, pelanggaran hukum, kebohongan, ancaman, pemaksaan, pementasan, dll. Pertama, ia mencoba menjauhkan MohammadReza Mahtabi dan Manouchehr Safarzadeh (dua anggota dewan direksi) darinya. .

Bapak Mahtabi, seorang insinyur pertanian berusia 28 tahun yang selamat dari penyakit ginjal parah karena mengonsumsi makanan mentah, membantu memperbaiki klub tersebut selama beberapa bulan. Dia adalah seorang pemuda berbakat yang dengan bangga mengerjakan semua pemasangan kabel, pipa ledeng, pengecatan, dan pertukangan di klub dengan bantuan

Tuan Safarzadeh. Kemudian dia mengelola seluruh klub dan restoran selama enam bulan. Ia mempelajari persiapan salad mentah dan menulis buku berjudul "Makanan vegan mentah, satu-satunya makanan manusia". Pak Mahtabi ingin mendirikan perusahaan pertanian untuk masyarakat, namun rencananya belum selesai karena lahan yang layak tidak ditemukan; Tuan Mahtabi tidak terlalu kaya, dan jika kami memberinya gaji kecil untuk mengelola klub dan mempertahankannya, klub kami tidak akan berada dalam situasi yang menyedihkan ini, tetapi Tuan Ramezani sangat diganggu sehingga dia lari dari kami. dan berkata kepada teman-temannya: "Aku akan pergi, makan matang dan mati." Dan dia melakukan hal yang sama. Dia pergi ke Khorramshahr, mendapat pekerjaan di bank Keshavarzi, pindah dari rumah, teman dan orang-orang, tinggal sendirian, memasak, dan akibatnya, penyakit ginjalnya muncul kembali dan membunuhnya.

Tuan Manouchehr Saffarzadeh bekerja keras untuk klub dan membantu, tetapi karena dia paling memahami filosofi mendalam dari veganisme mentah dan selalu mempertahankannya, itu karena Tuan Ramezani memandangnya sebagai musuh, dengan cara ini. Dewan dibubarkan. Tuan Safarzadeh pergi ke Shiraz dan Tuan Abulfazl Sadarat pergi ke Jahrom, Tuan.
Ramezani dan Pak Kayhani tetap tinggal, Pak Abulfazl Kayhani bukanlah orang penting, dia adalah kerabat Pak Ramezani dan teman setianya.
Saya bepergian ke luar negeri tiga atau empat kali selama ini, para vegan mentah mengundang saya ke seluruh dunia, mereka ingin bertemu dengan saya, dan terkadang saya pergi menemui mereka. Dalam situasi ini, Ramezani melihat lapangan kosong dan memulai kediktatorannya. Kami memiliki konstitusi yang disusun oleh para ahli hukum berpengalaman yang telah meramalkan segalanya dan memperkuat kewenangan saya untuk mencegah pelanggaran tersebut; Tapi Pak Ramezani tidak tahu hukum. Baginya, keinginannya adalah hukum.

Menurut Pasal 18, 21, dan 29, Tuan Ramezani dan Tuan.
Kayhani secara hukum dikeluarkan dari komunitas, dan setiap tindakan yang mereka lakukan terhadap saya adalah ilegal dan bersifat memaksa. Jika saya mau, saya dapat menggunakan wewenang saya pada waktunya, memecat mereka dan mengambil alih manajemen asosiasi, tetapi meskipun kelihatannya aneh, saya memiliki ketertarikan khusus pada Pak Ramezani karena semangat aktif dan dinamisnya, terutama bahwa dia aktif dan membantu perkumpulan. Dia telah menyelenggarakan seminar di tamannya. Saya tidak ingin membuatnya kesal;
Saya selalu menunggu dia menerima kesalahannya dan kembali kepada kami.

Mungkin dia sedang mengejekku dan menganggap dirinya bijak karena menerima ilmu kedokteran, tapi aku tidak. Dia berkata: "Seseorang harus menggunakan segala cara dan rencana untuk berperang." Pak Ramezani telah menunjuk salah satu teman dan teman sekelasnya, Pak Mostaan, sebagai pemegang buku, yang mengambil semua uang yang terkumpul dari penjualan restoran, kantor, dan keanggotaan bank dan menuangkannya ke rekening pribadi Pak Ramezani. Apa yang dilakukan Pak Ramezani dengan uang ini? Tidak ada yang tahu dan tidak menjawab kepada siapa pun. Tuan Ramezani telah membuat segel; Pada hari Minggu dan Selasa pukul 16.00 hingga 20.00 dan pada hari Kamis pukul 13.00 hingga 15.00 kuliah dan pasien diperiksa secara gratis oleh dokter dan ahli gizi. Dia menempelkan stempel ini pada selebaran yang saya cetak atas biaya saya sendiri, karena Pak Ramezani tidak mengeluarkan uang untuk iklan. Sistem medis mengeluh kepada saya bahwa saya mengganggu pekerjaan medis, sekarang Pak Ramezani yang melakukan ini.

Mereka memulai akupunktur di klub untuk sementara waktu; Wanita, anak-anak, tua dan muda, duduk di dekat dinding dengan jarum tertancap di telinga, hidung, bibir, dahi, tangan dan lutut seperti patung diam! Mereka menunggu penyakit keluar dari ujung jarum dan menyelamatkan mereka!
Adegan lucu apa yang tidak tercipta dari ketidaktahuan orang-orang yang memasak? Dr Nawab memberikan pidato melalui pembicara klub dan mengumumkan bahwa dia tidak setuju dengan pendapat Hovannessian. Baiklah Pak Nawab, jika Anda tidak setuju dengan filosofi saya, apa yang Anda lakukan di klub ini? Ada jutaan orang di dunia yang menentang filosofi veganisme mentah, apakah mereka semua berhak memasuki klub kita sendiri dan berbicara menentang kita? Ketika saya mengeluarkan pemberitahuan tentang perkembangan ini untuk menginformasikan kepada anggota, hal ini membuat marah Pak Ramezani; Dia mengganti kunci pintu halaman, yang saya sekop sendiri dan menanaminya dengan bunga, sehingga saya tidak bisa masuk ke halaman untuk menyirami taman; Pintu kantor saya terkunci dan saya harus membuka pintu baru ke kantor saya dari lorong. Pintu masuk klub dari koridor juga dikunci dari belakang.

Sudah waktunya untuk memilih dewan direksi baru. tanya Pak Ramezani beberapa orang untuk menyiapkan undangan. Undangan ditulis dan dimasukkan ke dalam amplop. Pak Ramezani membawa amplop-amplop ini ke rumahnya untuk dicap dan diposkan, namun tidak ada satupun yang diposkan, sehingga tidak ada satupun yang terkirim.

sebagian jemaah mengetahui tentang pemilihan direksi baru. Selama beberapa hari ini, Pak Ramezani telah mengumpulkan semua dokumen anggota dan membawanya ke rumahnya. Dia telah memerintahkan Tuan Mostaan untuk tidak menerima siapa pun sebagai anggota. Ini adalah kejahatan besar. Ada yang bertanya kepada Pak Ramezani bahwa ada seorang pria yang ingin menjadi anggota, mengapa Anda tidak menerimanya? Dan dia menjawab: "Saya tidak menyukai penampilannya." Tidak ada diktator di dunia yang mau memberikan jawaban kasar seperti itu. Di rumahnya, Pak Ramezani mengundang teman, kenalan, tetangga, kerabat, dan orang lain untuk menghadiri pertemuan tersebut dan memberikan masing-masing kartu anggota agar mereka dapat masuk ke klub dan memilihnya pada hari pemilihan.

Pada hari pemilihan yang ditentukan, Pak Ramezani memasuki klub dengan sekelompok orang yang berpura-pura makan mentah palsu dan teks konstitusi baru, dengan nama baru, dengan pusat baru dan dengan filosofi baru, yang disahkan oleh Pak Ramezani di rumahnya dengan hanya satu suara "rahasia ". Dia memperkenalkan sekelompok dokter dan orang lain yang dia sendiri pilih melalui pemungutan suara "rahasia" dan berkata: "Siapapun yang setuju, angkat tangannya." Beberapa tentara bayaran mengangkat tangan karena terkejut dan Tuan. Ramezani mengumumkan: "Itu disetujui." Beberapa anggota klub yang sebenarnya, memprotes. Saya memasuki klub dari rumah saya dan mengumumkan bahwa Pak Ramezani sudah lama ditolak menjadi anggota komunitas, jadi dia tidak punya hak untuk memilih atau memilih dan dipilih. Pemilu ini ilegal dan palsu. Pak Ramezani mendaftarkan pemilihan ini dan kami tidak memprotes karena asosiasi baru ini tidak ada hubungannya dengan kami. Ini adalah komunitas baru dengan nama baru, dengan tujuan baru, dengan lokasi baru, dengan konstitusi baru, dengan buku baru, dengan pendiri dan sekretaris baru. Setiap orang bebas memilih tujuannya, mengumpulkan beberapa orang yang berpikiran sama di sekitarnya, membentuk masyarakat dan mendaftarkannya; Namun dalam sejarah, belum terlihat adanya kelompok ilegal yang memasuki populasi lawannya, menyelenggarakan pemilu palsu untuk dirinya sendiri, menyingkirkan pendiri utama komunitas tersebut, dan merampas seluruh harta benda penduduk aslinya. Ibaratnya jika musuh mengepung sebuah kota, beberapa penduduk kota tersebut membuka pintu gerbangnya dan menyerahkan kota tersebut kepada musuh. Masyarakat pemakan makanan mentah menentang aktivitas dokter yang salah. Pasal 17 Konstitusi mengatakan: “Seorang vegan mentah sejati tidak pernah

jatuh sakit dan tidak memerlukan perawatan dan prosedur medis."
Mengenai kecelakaan dan tabrakan, kami melatih ahli bedah vegan mentah yang akan melakukan operasi tanpa antibiotik, tanpa serum, dan tanpa protein hewani.

Mereka mengatakan kepada saya, "mengapa Anda tidak setuju dengan dokter-dokter yang mentah ini pemakan dan berbicara tentang makanan mentah?" Itu tidak benar. Dr. Majdi memberi tahu orang-orang: "Kadang-kadang Anda bisa memakannya dalam keadaan matang, tidak ada masalah." Dan dia makan sendiri, Dr. Nawab percaya bahwa makanan mentah harus dimulai secara bertahap.
Dari tampang dan penampilan Dr. Rashti (salah satu anggota dewan baru), dapat dipahami bahwa ia bukanlah seorang vegan mentah. Para dokter ini telah menjadikan klub makanan mentah sebagai pusat periklanan dan mengumpulkan pelanggan agar kantor mereka mendapatkan ketenaran. Dr Nawab Jadi Ketua Dewan Direksi, Kepresidenannya Nanti Apa? Hanya saja dia berbicara tentang protein dan vitamin selama satu jam seminggu dan hanya itu? Presiden harus memimpin urusan klub.

Saya bertanya-tanya bagaimana Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti dan dewan lainnya anggota yang dipilih oleh Tuan Ramezani, tidak peduli seberapa besar mereka menentang filosofi saya, bagaimana mereka setuju untuk berpartisipasi dalam pemilihan palsu ini dengan pementasan yang memalukan ini dan menyingkirkan Hovannessian, pendiri dan sekretaris tetap asosiasi? Mereka menggantikan para pendiri, mereka mengambil alih klub yang saya ciptakan dan kelola selama enam tahun, dan mereka dengan paksa mengambil alih klub dengan segala peralatan dan fasilitasnya. Asosiasi kami tidak membutuhkan ceramah "ilmiah". Ketika kita menerima perintah alam *"jangan makan makanan yang dimasak, jangan makan hewani, makan makanan vegan mentah sebanyak yang Anda suka dan apa pun yang Anda suka."* Kita tidak perlu mendengar apa pun lagi.

Tuan Ramezani membayangkan dirinya seorang ilmuwan. Ketika para pemakan mentah mengelilingi saya dan mengajukan pertanyaan, Pak Ramezani memasuki percakapan dan berbicara tentang glukosa dan glukogen. Suatu hari, saat bertengkar, Pak Kayhani mulai memaki-maki saya. Dia mengangkat tangannya dan berteriak lima atau enam kali: "Armenia, Armenia, Armenia." Seolah-olah bahasa Armenia adalah semacam kutukan! Saya bangga menjadi orang Armenia dan bangga menjadi Arya dan tinggal di Persia. Orang-orang Armenia tidak pernah diperlakukan buruk oleh rekan senegaranya di Persia dan selalu menikmati rasa hormat mereka. Menimbulkan kebencian antar bangsa adalah salah satu hal terburuk. Hal serupa terjadi pada satu hal

Suatu hari saat rapat dewan, saat terjadi pertengkaran, Dr. Kaar kehilangan ketenangannya sejenak dan mulai mengumpat kepada saya bahwa saya hanya mendengar dari mulut orang-orang di jalan selama hidup saya. Saya duduk diam, menyaksikan dengan takjub bagaimana orang terhormat ini kehilangan dirinya dan tidak mengerti apa yang dia katakan. Dia membanting tangannya ke atas meja dan berkata: "Kamu naik ke atas dan duduk di kamarmu, ini milik kami, bukan milikmu." Karena dulu dia menyesali perbuatannya dan memelukku, menciumku dan meminta maaf, aku memaafkannya; Tapi untuk kedua kalinya itu benar-benar di luar batas. Kami harus mengeluarkannya bersama Pak Azdanlou, tidak hanya dari dewan direksi, tapi juga dari keanggotaan asosiasi.

Yang membuat saya kesal, Pak Ramezani belum membayar sewa saya untuk lima orang bulan. Suatu hari dia menjadi gila di klub dan ketika dia melihat saya berbicara dengan beberapa orang tentang makan mentah, dia berteriak, "Keluar dari sini."
Kemudian dia memerintahkan pekerja yang baru saja dia pekerjakan: "Buang ini." Pekerja ini juga mendorong saya dan melemparkan saya keluar dari tangga pintu masuk, dan saya terjatuh ke tanah dan kepala saya terbentur sepeda motor dan terluka. Jika saya bukan pecinta makanan mentah, saya pasti terkena stroke. Kami pergi ke kantor polisi dan dari sana ke pemeriksa medis, pekerja ini ingin membebaskan dirinya dari tuduhan dan mengulangi dengan lantang: "Aterhov mengatakan bahwa jika Anda menyentuh meja, berat badan Anda akan turun." Dia telah belajar banyak dari makan mentah! Pak Ramezani pun hendak menunjukkan beberapa surat kepada penyidik, namun dihalau penyidik. Tentunya, Pak.

Ramezani ingin menunjukkan konstitusinya yang terkenal dan membuktikan bahwa dia adalah sekretaris masyarakat dan sayalah pembuat onar. Apa yang bisa saya lakukan di sini? Saya memaafkan dan keluar; Apakah ini adegan komedi atau tragedi terakhir? Saya tidak tahu; Pak Ramezani harusnya menjawab. Dia mengancamku berkali-kali bahwa dia akan melakukan sesuatu yang memaksaku melarikan diri dari Persia dalam keadaan telanjang! Mungkin itu kebiasaannya karena hidupnya bergantung pada filosofi saya. Ini juga merupakan bentuk ucapan syukur. Ketika mereka bertanya kepadanya: "Lalu di mana Aterhov?" Dia menjawab: "Dia anti-sains." *Di sini saya menyatakan bahwa segala kerugian terhadap hidup dan harta benda saya adalah dari dia (atau agen penetrasi yang sama).*

Keegoisan dan dendam yang tidak bijaksana mendorong beberapa orang sampai pada titik di mana buku telepon saya berisi nama semua anggota

telah terdaftar dan dua folder penuh surat berbahasa Inggris (sekitar seribu) hilang dari kantor saya. Saya tidak dapat mengatakan perbuatan keji dan tidak pantas ini dilakukan oleh siapa, tetapi saya tahu betul bahwa ini adalah perbuatan seseorang yang ingin melakukan kontak dengan para pengikut veganisme mentah dan melecehkan mereka. Jelas bahwa orang yang mencurinya tidak dapat menggunakannya di depan umum. Siapa pun yang melakukan ini, melakukannya karena ketidaktahuan. Saya memaafkan dan meminta jika dia merasakan sedikit rasa kemanusiaan di hatinya, setelah dia mendapatkan maksudnya dari mereka, kirimkan kembali surat-surat ini kepada saya; karena surat-surat ini akan sangat penting dan berharga bagi saya dan bagi sejarah veganisme mentah di masa depan.

Sekarang saya tidak pergi ke klub, orang-orang yang dirawat datang ke lantai dua vila saya untuk mengucapkan terima kasih dan mendapatkan informasi serta membeli buku. Kami membentuk komunitas dengan filosofi yang tertulis dalam buku makanan mentah. Siapa pun yang tidak menerima buku ini tidak dapat menjadi anggota komunitas ini. Dokter yang ingin menjadi anggota asosiasi vegan mentah, harus menutup kantornya dan tidak menulis resep atau racun kepada pasien, namun bagaimanapun juga mereka adalah dokter dan mereka tidak bisa sepenuhnya melepaskan pengetahuan salah mereka, dan jika mereka melakukannya, mereka tidak perlu melakukan apa pun. lakukan dan tidak ada yang perlu dikatakan. Mereka memberi ceramah di klub kami tentang vitamin, protein, dan khasiat tumbuhan. Kata-kata tersebut hanyalah omong kosong, mitos, khayalan dan rekayasa. Awalnya mereka mengajar tiga kali seminggu, kemudian satu hari dalam seminggu dan hanya satu jam. Sebentar lagi orang-orang akan bosan mendengar kata-kata ini dan kehabisan kata-kata, apa yang akan mereka lakukan selanjutnya? Seberapa besar mereka bisa membodohi orang?

Lagi pula, jika suatu saat Ramezani memperdalam studinya dan menerima kesalahannya, meninggalkan *ilmu ~~kedokteran~~,* kembali ke alam dan tunduk pada hukum alam, kami terbuka untuk menerimanya dan saya akan mengabaikan kesulitan apa yang telah menimpa saya; Tidak ada dendam dalam etika vegan mentah sejati, kami pemaaf.

Veganisme Mentah berdiri lebih tinggi dari semua revolusi dalam sejarah

Ibu Astrie bersama sekelompok anak-anak vegan mentah dari panti asuhan

Sekelompok anak-anak vegan mentah di panti asuhan Nancy Anna Zabler di Australia

Arshavir Ter Hovannessian

Contoh manusia sejati, penggagas dunia baru tanpa penyakit, kemiskinan, kelaparan, perang dan pembunuhan, contoh vegan mentah abad ke-20, ***Anahit,*** *abad ke-20.*
putri Aterhov yang berusia satu tahun , yang tidak pernah mengonsumsi satu pun makanan matang dan tidak pernah mengonsumsi obat atau vaksin apa pun.

Anahit, 15 tahun (gambar berwarna)

Logo dari
Teheran Mentah-
Masyarakat Makan

Anahit, 10 tahun (gambar berwarna)

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Kota Teheran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Beritahu: 828878

Tanda
tangan penulis

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Veganisme Mentah, sebuah revolusi melalui evolusi